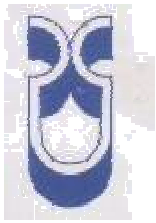

# Universidad del Azuay

## Facultad de Filosofía

### Escuela de Psicología

### Terapia sistémica aplicada a los problemas de pareja

**Trabajo de graduación previo a la obtención del titulo de Licenciada en psicología clínica**

**Autor: Silvana Arias**

**Director: Mstr. Martha Cobos**

**Cuenca, Ecuador**

**2007**

AGRADECIMIENTO

A dios por haberme permitido tener unos padres tan nobles que supieron encaminarme y principalmente apoyarme en los peores momentos, ya que sin ayuda este sueño no hubiese sido posible.
A mi hermano por estar siempre apoyándome y motivándome a seguir adelante.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi esposo y a mis hijos por que me supieron apoyar en todo momento brindándome esa fortaleza y poder culminar con éxito mi carrera

# Índice de Contenidos

Dedicatoria……...II

Agradecimientos……III

Índice de
contenidos……...IV

Resumen……...V

Abstract……...VI

Introducción……1

**Capitulo 1**. Aspectos conceptúales

1.1. Ciclo vital de la vida Familiar 2
1.1.1 Estructura Familiar 4
1.1.2 Límites 5
1.1.3 Relación de Pareja 6
1.1.4 Enamoramiento vs. Amor/Desamor 6
1.2 Creencias Falsas más frecuentes en la relación de pareja 8
1.3 Factores que dan origen o mantienen el conflicto entre pareja 8
1.3.1 Aspectos funcionales 9
1.3.2 Problemas de convivencia 9

**Capitulo 2.** Estructura y áreas de conflicto

2.1 Concepto 12
2.2 Áreas de conflicto 13
2.3 Desencadenantes de los conflictos 14
2.4 Procesos de ajuste, adaptación y crisis familiar 14
2.4.1 Componentes del ajuste familiar 14
2.4.2 Acumulación de Demandas 15
2.4.3 Crisis familiar 15
2.5 Superposición del ciclo de vida individual y familiar 16
2.6 Separación infidelidad y celos 17

**Capitulo 3.** Terapia sistémica aplicada a los problemas de pareja


3.1 Reclutamiento de Clientes y fuentes de información 20
3.2 Contacto inicial 20
3.3 La entrevista 21
3.3.1 Etapas 21
3.4 Inclusión del miembro reacio 27
3.5 Evaluación de la motivación 28
3.5.1 Evaluación 28
3.5.2 Catarsis y ventilación de sentimientos 29
3.5.3 Creación de expectativas terapéuticas favorables 29
3.5.4 Inventario de la historia y la relación matrimonial 29
3.6 Intervención Sistémica en problemas de Pareja 30
3.6.1 Metas Terapéuticas 30
3.6.1.1 lograr una comunicación eficaz 30
3.7 Otras formas de intervención para terapia de pareja 31
3.7.1 Intervenciones estratégicas 31
3.7.2 Intervenciones estructurales 32
3.7.3 Intervenciones con procedimientos dramáticos 32

Conclusiones…… 34
Bibliografía……...… 35

## INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo esta realizado con el propósito de culminar mi carrera y obtener mi titulo de licenciada en Psicología Clínica en la Universidad del Azuay. Además quiero dar a cono conocer y profundizar todo lo referente a los problemas de pareja y la aplicación de la terapia sistémica en la misma.

Para la Terapia sistémica la familia es una estructura a la cual se le define como un conjunto de demandas invisibles, que organizan los modos de interacción entre sus miembros. Es por eso que en esta investigación he considerado muy elemental incluir las etapas en las que la pareja se desarrolla a la cual se le denomina ciclo vital de la vida familiar.

Es muy importante además considerar que cada miembro de la pareja viene con determinantes personales dependiendo del contexto en el cual se han desarrollado, para incluirse en la formación de un Holón conyugal, en que incluye a dos personas cuya unión dará inicio a la formación de la familia. A esta nueva etapa el nuevo compañero traerá un conjunto de normas, valores y expectativas, para que esta unión funcione en términos de normalidad tendrán que fijar limites respetando la manera de pensar y actuar del otro.

La pareja como tal tiene áreas en la cual se pueden originar conflictos como son el poder, la sexualidad y la mas importante que es la comunicación. Estos conflictos pueden ser desencadenados por algunos aspectos como son la enfermedades, economía, etc. es por esa razón que en el Capitulo II profundizo cuales son las áreas y desencadenantes de los conflictos entre pareja.

Se considera que la pareja es la base del fortalecimiento familiar por lo que cualquier problema que tienen afectará a cada uno de sus miembros, es por eso que en el tercer capítulo presentaré algunas formas de terapia sistémica que puede ser aplicada en problemas de pareja teniendo en cuenta el grado de motivación que tiene cada uno.

## CAPITULO I

## ASPECTOS CONCEPTUALES

### 1.1 CICLO VITAL DE LA VIDA FAMILIAR

Minuchin entiende a la familia como un organismo vivo el cual debe transitar por ciclos evolutivos, dónde la superación y transición de un estadio a otro producen desequilibrios en el sistema**.** "Las fluctuaciones, sean de origen interno o externo, guían al sistema hasta una nueva estructura, una estructura nueva es siempre el resultado de una inestabilidad, las inestabilidades consiguientes no producirán una conducta azarosa, sino que tenderán a conducir el sistema hacia un nuevo régimen dinámico que constituirá un nuevo estado de complejidad**."**(Jay Haley, Terapia no convencional, 1991)

Ésta concepción indica que una familia cualquiera a largo plazo comprobará un desarrollo, en que períodos de desequilibrios alternan con períodos de homeostasis, manteniéndose la fluctuación dentro de una amplitud manejable. Bajo ésta óptica, (Minuchin 1981) define cuatro ciclos evolutivos de la familia que son:

a. *La formación de la pareja:* se elaboran las pautas de interacción que constituyen la estructura del Holón conyugal. Tienen que establecerse, mediante negociación, las fronteras que regulan la relación de la nueva unidad con las familias de origen, los amigos, el mundo del trabajo, etc., la pareja debe definir nuevas pautas para la relación con los demás. La tarea consiste en mantener importantes contactos y al mismo tiempo crear un Holón cuyas fronteras sean nítidas en la medida suficiente para permitir el crecimiento de una relación íntima de pareja. Con el paso del tiempo el nuevo organismo se estabilizará como un sistema equilibrado.

b. *La familia con hijos pequeños:* aparece con el nacimiento del primer hijo, también se crean simultáneamente dos nuevos holones, el parental madre – hijo y el parental padre – hijo. El holón conyugal debe reorganizarse para enfrentar las nuevas tareas, y se vuelve indispensable la elaboración de nuevas reglas. El recién nacido depende por entero de un cuidado responsable, manifestando al mismo tiempo su propia personalidad a la que la familia se debe adaptar. La esposa puede encontrarse

prisionera de contradictorias demandas en la división de su tiempo y su lealtad. El marido por su parte dará pasos para alejarse. La nueva familia tiende a negociar nuevos contactos con el mundo exterior, se constituyen vínculos con los abuelos, tías y tíos, hospitales, etc. Cuando el niño comienza a crecer los padres deben establecer controles que le dejen espacio y a la vez garanticen su seguridad y la autoridad parental

c. *La familia con hijos en edad escolar o adolescentes:* la familia tiene que relacionarse con un sistema nuevo, bien organizado y de gran importancia como lo es la escuela. Debe elaborar nuevas pautas, como ayudar en las tareas a los niños. Los nuevos límites entre progenitor e hijo tendrán que permitir el contacto al tiempo que dejan en libertad al hijo para reservarse ciertas experiencias. Durante la adolescencia, el grupo de los pares cobra mucho poder, la familia empieza a interactuar con un sistema poderoso y a menudo competidor, la capacidad cada vez mayor del adolescente lo habilita más y más para demandar reacomodamientos de sus padres. También comienza el proceso de separación, y este cambio resuena por toda la familia.

d. *La familia con hijos adultos:* en éste último estadio los hijos ahora adultos, han creado sus propios compromisos, con un estilo de vida, una carrera amigos, etc., etc., éste período se suele definir como una etapa de pérdida, pero puede ser de un notable desarrollo si los cónyuges, como individuos y como pareja, aprovechan sus experiencias acumuladas, sus sueños y sus expectativas, para realizar posibilidades inalcanzables mientras debían dedicarse a la crianza de sus hijos. También puede experimentar un divorcio, abandono o nuevo casamiento

### 1.1.1 Estructura familiar

En cuanto a lo referente a Estructura familiar, podría definirse como el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia. Las pautas transaccionales, las cuales regulan la conducta de los miembros de la familia son mantenidas por dos sistemas de coacción. El primero es genérico e implica reglas universales que gobiernan la organización familiar. Por ejemplo, debe existir una jerarquía de poder en la que los padres y los hijos poseen niveles de autoridad diferentes. También debe existir una complementariedad de las funciones, en la que el marido y la esposa acepten la interdependencia y operen como un equipo.

El segundo sistema de coacción es idiosincrático, e implica las expectativas mutuas de los diversos miembros de la familia. El origen de estas expectativas se encuentra sepultado por años de negociaciones explícitas e implícitas entre los miembros de la familia, relacionadas a menudo con los pequeños acontecimientos diarios

El sistema familiar se diferencia y desempeña sus funciones a través de subsistemas, dichos subsistemas pueden estar formados por generación, sexo, interés o función. En diferentes subsistemas se incorpora a diferentes relaciones humanas complementarias. Las personas se acomodan en forma de calidoscopio para lograr la reciprocidad que posibilita las relaciones humanas. El niño debe actuar como un hijo como su padre actúa como un padre.

Para describir los subsistemas que forman a una familia Minuchin (1981) tomó el término "holón" (del griego holos – todo – con el sufijo on – que evoca una partícula o parte -),

Cada holón es un todo y una parte al mismo tiempo. Cada uno despliega su energía a favor de su autonomía y de su autoconservación como un todo, pero también es vehículo de energía integradora, en su condición de parte. Cada todo contiene a la parte y cada parte contiene el programa que el todo impone. La parte y el todo se contienen recíprocamente en un proceso continuado de comunicación e interrelación.

Entonces la familia está compuesta por cuatro holones: el holón individual, el holón conyugal, el holón parental y el holón de los hermanos.

1. *El holón individual:* incluye el concepto de sí mismo. Contiene los determinantes personales e históricos del individuo hasta abarcar los aportes actuales del contexto social en el cual se encuentra inmerso.

2. *El holón conyugal:* incluye a dos personas adultas cuya unión dará comienzo a la formación de la familia. Los nuevos compañeros individualmente, traen un conjunto de valores y de expectativas, tanto explícitas como inconscientes, que van desde el valor que atribuyen a la independencia en las decisiones hasta la opinión sobre si se debe o no tomar desayuno. Una de las más vitales tareas del sistema de los cónyuges es la fijación de límites que los protejan procurándoles un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes políticos, los hijos u otras personas

En este aspecto tiene mucha importancia el holon individual es decir las bases con las que cada individuo aportara para formar la pareja y de esta dependerá la formación de un buen holon conyugal.

### 1.1.2 Límites

Los límites de un subsistema están constituidos por las reglas que definen quiénes participan, y de qué manera. Su función es proteger la diferenciación del sistema. Todo subsistema familiar posee funciones específicas y plantea demandas específicas a sus miembros, y el desarrollo de las habilidades interpersonales que se logra en ese subsistema, es afirmado en la libertad de los subsistemas de la interferencia por parte de otros subsistemas.

Para que el funcionamiento familiar sea adecuado, los límites de los subsistemas deben ser claros. Deben definirse con suficiente precisión como para permitir a los miembros de los subsistemas el desarrollo de sus funciones sin interferencias indebidas, pero también deben permitir el contacto entre los miembros del subsistema y los otros. La composición de subsistemas organizados alrededor de las funciones familiares no es tan significativa como la claridad de los límites.

Minuchin (1981) define tres tipos de límites que influyen en el funcionamiento de una familia, son los límites inadecuadamente rígidos (familia desligada), límites claros (espectro normal) y límites difusos (familias aglutinadas). En términos humanos, "*aglutinamiento y desligamiento se refieren a un estilo transaccional, o de preferencia por un tipo de intercambio, no una diferencia cualitativa entre lo funcional y lo disfuncional*."(Ángela Córdova, familia, ciclo vital y psicoterapia breve. Pág.85. Párr.3. Edición 1999)

Los miembros de subsistemas o familias aglutinadas pueden verse perjudicados en el sentido de que el exaltado sentido de pertenencia requiere un importante abandono de autonomía. Mientras que los miembros de una familia desligada pueden funcionar en forma autónoma, pero poseen desproporcionado sentido de independencia, carecen de sentimientos de lealtad, de pertenencia y de la capacidad de interdependencia, además de no requerir ayuda cuando lo necesitan.

### 1.1.3 Relaciones de Pareja

Entendida los diferentes axiomas de la comunicación y la estructura familiar, crea el clima necesario para desarrollar lo concerniente a las relaciones de pareja, comenzaremos por dar la definición de conflicto de pareja, expuesta por el DSM IV. El cual denomina a los conflictos de parejas con el nombre de "problemas conyugales" dándole la siguiente definición: "un patrón de interacción entre cónyuges o compañeros caracterizado por una comunicación negativa (p. ej.: críticas), una comunicación distorsionada (p. ej.: expectativas poco realistas) o una ausencia de comunicación (p. ej.: aislamiento), que está asociado a un deterioro clínicamente significativo de la actividad individual o familiar o a la aparición de síntomas en uno o ambos cónyuges"

### 1.1.4 Enamoramiento vs. Amor/ Desamor

Al respecto Linares y Campo dicen que lo que se recibe del otro tiene mucho que ver con lo que se da. El ser amado excita, estimula, despierta interés por lo novedoso y, en tanto que tal, deslumbra. Como similar, satisface porque confirma y legitima lo que somos, aportando paz y serenidad a nuestro espíritu. El reconocimiento consiste en la percepción del otro como ser dotado de una identidad propia y de unas necesidades singulares.

La confirmación de la existencia del ser amado no es un acto puramente sensorial, sino que supone aceptarlo como alguien diferente, cuya presencia está tan polarizada en el otro que su existencia se impone con gran intensidad: todos los caminos conducen a él o a ella.

Con el desamor puede llegar la desconfirmación: el antes amado desaparece del campo perceptivo, es ignorado y olvidado. De nuevo no se trata de un acto sensorial, sino de un fenómeno relacional complejo en el que la identidad del otro se desdibuja y pierde relevancia.

En un plano gestaltico, partiendo del principio de figura y fondo, nos encontramos con que el otro se manifiesta como el "suplidor" de las necesidades personales del enamorado en el aquí y ahora, convirtiéndose en la figura, disminuyendo "la importancia" de otros aspectos los cuales serán desplazados hacia el fondo.

Lo que no sabe el enamorado, es que después la ilusión desaparecerá encontrándose con la realidad, que no es más que ver al otro tal cual como es. Podría decirse entonces que cuando desaparece la ilusión, cuando termina la fase de enamoramiento, aparece la primera crisis dentro de la pareja. En un primer momento el encuentro entre dos personas es pasional, desbordante, incontenible, hasta el punto de llegar a ser irracional, las emociones invaden a los actores de la historia amorosa. Durante un tiempo casi no pueden ni pensar, eso es el enamoramiento.

Cuando una persona se enamora en realidad no ve al otro en su totalidad, sino que el otro funciona como una pantalla donde el enamorado proyecta sus aspectos idealizados. Por tanto es preferible construir la relación sobre la base de los sentimientos que sobre la base del enamoramiento, pues los sentimientos a diferencia de las pasiones son más duraderos y están anclados a la percepción de la realidad externa. La construcción del amor empieza cuando se puede ver a la persona que se tiene al frente, cuando se descubre al otro. Es allí cuando el amor reemplaza al enamoramiento. Enamorarse es amar las coincidencias, y amar, enamorarse de las diferencias. Generalmente al estar enamorados los miembros de la pareja, ambos desde sus distintos roles, comienzan ha crearse expectativas con relación al vínculo.

## 1.2 CREENCIAS FALSAS MÁS FRECUENTES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

- Nuestro amor se mantendrá para siempre con el paso del tiempo
- Mi pareja deberá ser capaz de anticipar mis pensamientos, mis sentimientos y mis necesidades
- Mi pareja no herirá nunca mis sentimientos ni me replicará encolerizado/a
- Si me quisieras de verdad, te esforzarías siempre por agradarme (Por satisfacer mis deseos y necesidades)
- Amar significa no tener que estar nunca enfadado ni disgustado con mi pareja
- Amar significa querer estar siempre juntos
- Los intereses, objetivos, y valores de cada uno serán siempre los mismos
- Mi pareja será siempre abierta, directa y honesta conmigo
- Como estamos enamorados, mi pareja me respetará, comprenderá y aceptará independientemente del tipo de conductas que yo lleve a cabo
- Sería terrible si mi pareja me pusiera en un aprieto, me minusvalorase o me criticase
- El grado de sexo, cariño y compromiso presente en nuestra relación no debe disminuir nunca
- Debemos estar siempre de acuerdo en cualquier tipo de asunto

Todas estas creencias falsas y metas poco realistas, llevan con frecuencia a las parejas a la desilusión, al desengaño, a la frustración y a la ira, en definitiva a una relación insatisfactoria para ambos. Uno de los objetivos de la terapia consiste en relativizar, clarificar estos conceptos poco realistas y destructivos.

## 1.3 FACTORES QUE DAN ORIGEN O MANTIENEN EL CONFLICTO PAREJA

Según los indicadores sociales del INE (Instituto Nacional de Estadística), obtenidos a través de diversos estudios entre los que destaca el publicado en el año 1998, el 18% de los matrimonios sucumben a las crisis y acaban divorciándose en nuestro país. Llegados a este

punto ya se han enumerado algunos de los problemas que con mayor frecuencia provocan las desavenencias conyugales, pero veamos cuales son los más habituales:

### 1.3.1 Los aspectos funcionales de la pareja

- **Dedicar demasiado tiempo al trabajo**. Si la pareja no encuentra un espacio de tiempo para el ocio, para inventar nuevas formas de diversión para cada etapa de la vida, para compartir sus experiencias, etc. la relación se vuelve más vulnerable. Es más importante la calidad del tiempo compartido que la cantidad.
- **El reparto de las tareas del hogar**. La falta de implicación por parte del hombre se traduce como el poco apoyo de él hacia ella.
- **Diferencias en el estatus laboral**. Los hombres no suelen aceptar bien que su pareja tenga un nivel económico y profesional superior al suyo.
- **Los problemas económicos**. No es tan importante cuánto dinero se tiene sino en qué se gasta. Es decir, si las dos personas están de acuerdo en cómo administrar su economía.
- **Las familias políticas**. No saber poner límites a la familia de origen o mantener una relación descompensada con una de las familias puede originar graves desencuentros.
- **Problemas de salud** (físicos o mentales), adicciones (drogas, alcohol, ludopatía, etc.). Pese a la gravedad que enfermedades como la depresión o las adicciones puedan interferir en las relaciones de pareja, no suelen ser los determinantes más habituales de las rupturas. ( Ángela Hernández 1999)

### 1.3.2 Problemas de convivencia

Cuando la pareja inicia un proceso de convivencia surgen problemas que suelen presentarse cuando la pareja esta n contacto por mas tiempo. Suelen ponerse de manifiesto en vacaciones. La cercanía es como una lente de aumento, pone todo en evidencia. Si lo que hay entre dos personas es positivo, también aflora. Cuando la pareja inicia un proceso de convivencia surgen problemas que suelen presentarse cuando la pareja esta n contacto por mas tiempo.

- **Falta de comunicación o falta de entendimiento**. Es a la vez causa y efecto de una mala relación de pareja.

- **Problemas sexuales**. Las relaciones sexuales son la expresión de la intimidad. Los problemas sexuales pueden ser el origen del conflicto, por ejemplo una disfunción como la expresión de una relación negativa, es decir, la consecuencia de una mala relación

- **La infidelidad**. El descubrimiento de que existe otra relación amorosa desencadena una crisis en la pareja.

- **La violencia doméstica**. Es fuente de muy graves conflictos familiares y de pareja.

- **Crisis vitales** a lo largo de la propia historia de la pareja.

**CONCLUSION:**

Como es cierto cada pareja ha ido atravesando por etapas muy diferentes en los cuales ha presentando modificaciones en el paso de un estadio a otro, es por eso que en este trabajo fue muy importante determinar cuales eran estas fases a las que Minuchin denomino ciclo vital de la vida familiar. La pareja va pasando desde la etapa del enamoramiento, en la que conoce a su pareja, conoce a su círculo de amistades y se adapta a los mismos, tienen sus hijos comparten la educación y formación de los mismos.

Pero es muy importante determinar la diferencia entre enamoramiento y amor. El primero es una pasión, la cual es intensa pero con poca duración. La pareja estará pasando por un estado de ilusión el cual no le permitirá distinguir las verdaderas cualidades del otro, se convertirá en una relación desbordante que incluso no les permite pensar las ventajas y desventajas de la relación, esto a la larga va ha traer conflictos ya que la pareja iniciará una interacción, en la cual pondrán en manifiesto todas sus características individuales que muchas de las veces molestaran de uno a otro como anteriormente se indico. El segundo será un sentimiento sólido que permitirá aceptar y superar de manera adecuada las diferencias individuales que cada cónyuge manifiestan al formar una pareja.

Cuando una pareja está formada sólidamente es por que ha esclarecido sus reglas, límites y fronteras en las que va ha desarrollar su vida conyugal. Además, se determino que el origen de los problemas familiares son muchos pero la falta de comunicación y las falsas creencias que tiene el uno del otro son los agravantes más importantes, la pareja piensa que al pasar de

los años su cónyuge seguirá siendo el mismo, que el gran amor que se tenían nunca disminuirá, que el otro tendrá que tener la misma forma de pensar y que la felicidad dependerá únicamente de uno cuando en realidad depende de los dos.

## CAPITULO II

## EXTRUCTURAS Y AREAS DE CONFLICTO

### 2.1 CONCEPTO

***Estructura de la pareja***

Actualmente la base sobre la que se forman casi todas las parejas es el enamoramiento. El enamoramiento es una emoción y tiene un fuerte componente de pasión, afecto, ternura, sexo. Por eso uno de los principales objetivos de la pareja hoy es hacerse la vida agradable. Pero una emoción es pasajera, porque está sometida a la ley de la habituación. Todos sabemos que el enamoramiento se pasa y muchas parejas, basadas solamente en esa emoción se disuelven, "se pierde la ilusión"; "no se siente lo mismo". Sin embargo, el amor apasionado de los comienzos es una vía inmejorable para conseguir mantener la pareja. (Mary Aisnworth, 1993)

Para ello es preciso desarrollar la intimidad y la validación. Intimidad supone abrirse y contar cosas que, en otras circunstancias, podrían usarse en contra nuestra y recibir aceptación por parte del otro. Cuando estamos enamorados nos ponemos completamente en manos de nuestra pareja y de esta forma construimos la intimidad.

También decidimos compartir más cosas con el otro y vamos comprometiéndonos ante la sociedad, se guarda fidelidad, se comparte el tiempo, se entrega el cuerpo, se comparten bienes materiales como un piso, etc. finalmente se adquiere un compromiso de vida en común, que puede estar o no refrendado socialmente. Se construye así el compromiso que es la decisión de permanecer en la relación pese a los problemas que vayan surgiendo, luchando con todas las fuerzas posibles para resolverlos.

Según se van compartiendo más elementos se va construyendo un método para tomar decisiones y se establece una estructura de poder, que puede ser más o menos democrática, pero siempre aceptada por los dos. La toma de decisiones es una de las fuentes de conflicto importantes en la pareja.

Para tener intimidad, para tomar decisiones, y para convivir es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse. Para resolver los problemas también. La capacidad de comunicarse y de resolver los conflictos es fundamental para la continuidad de la pareja.

Otro aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social. Nuestro aprendizaje de cómo es en la pareja ese apoyo mutuo se da dentro de la familia en la que nacimos. Una de las primeras conductas que desarrollamos en ella es la de apego. Definida como "*la búsqueda de protección ante amenazas externas y, en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre.*" (Mary Ainsworth, la relación mas temprana; Padres, bebes y el drama. Pág. 23 Párr.1. Edición 1993)

## 2.2 AREAS DE CONFLICTO

Las áreas de conflicto afectan a todos los componentes que se han listado de la estructura de la pareja.

- **El poder**

Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

- **La intimidad**

La intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la autorrevelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen.

- **La pasión, el afecto, la sexualidad**

El amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

- **Comunicación**

Cuando se producen los conflictos y se enquistan se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

## 2.3 DESENCADENANTES DE LOS CONFLICTOS

En circunstancias normales las parejas, aunque no sean felices, se amoldan y no surgen los conflictos, estos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como:

- Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos; la jubilación.
- Enfermedades.
- Problemas económicos,
- La paternidad/ maternidad,
- Cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja.

Todos positivos y negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarla

## 2.4 PROCESOS DE AJUSTE, ADAPTACION Y CRISIS FAMILIAR

Se han intentado averiguar por que algunas familias logran afrontar las transiciones naturales y los eventos catastróficos y aun crecer a través de ellos mientras que otros se bloquean por problemas similares.

### 2.4.1 Componentes del proceso de ajuste familia

La familia como todos los sistemas sociales intenta mantener un funcionamiento balanceado usando sus capacidades para enfrentar las demandas y exigencias que se presentan en el proceso de adaptación familiar. El ajuste y la adaptación son fases separadas por la crisis. La fase de ajuste denota un periodo relativamente estable, durante el cual se presentan cambios que son menores, como un intento de la familia para afrontar las demandas con las capacidades existentes, dentro de patrones de interacción que son predecibles y estables. La crisis o estado de desequilibrio surge cuando la naturaleza o el número de demandas exceden las capacidades existentes. La fase de adaptación, la familia intenta restaurar el equilibrio

adquiriendo nuevos recursos, desarrollando nuevas conductas de afrontamiento, reduciendo demandas y cambiando su visión de la situación**.** (Ángela Hernández Córdova. 1999)

### 2.4.2 Acumulación de demandas

Una demanda se define como un estímulo que produce o induce un cambio en el sistema familias, este puede ser percibido como una amenaza o como un desafió al equilibrio existente. Estas demandas producen tensión hasta que el sistema responda a dicha existencia, pero cuando no hay esta capacidad aparece un estado de estrés. *Un estresor es un evento vital que ocurre en un momento específico y produce o tiene el potencial de producir cambio en el sistema social familiar*. (C. Madanes. Terapia familiar estratégica. Pág.123. Párr.2 1999) Aunque estos tengan un instante preciso de aparición, pero la adaptación a ellos toma mas tiempo. Pueden ser normativos, cuando son cambios esperables asociados con el desarrollo individual y familiar a lo largo del ciclo vital ejem. Pubertad o conformación de una nueva familia, o los no-normativos que ocurren súbitamente tales como la muerte de un niño. Un destete natural.

### 2.4.3 Crisis familiar

Hay circunstancias en las cuales las capacidades no son suficientes para afrontar el problema, como aquellas donde:

1. La naturaleza del estresor o transición implica un cambio en la estructura familiar (paternidad, divorcio, abandono del cónyuge).
2. La naturaleza, número y la duración de las demandas, agotan los recursos existen en la familia (un desastre natural incapacita a los miembros y destruye los bienes)
3. El número y persistencia de anteriores problemas no resueltos abruman los recursos de la familia (conflictos constantes con el anterior cónyuge, afectan la economía familiar y la estabilidad emocional de todos los miembros)
4. La capacidad y los recursos de la familia son inadecuados o insuficientes (madre soltera con un hijo gravemente enfermo, escasos recursos económicos y ningún acceso a socios de salud).
5. En forma abierta o encubierta, la familia acoge la oportunidad para producir cambios estructurales que exigen el surgimiento de la crisis (dejar que avance el conflicto conyugal para que desemboque en ruptura)

## 2.5 SUPERPOSICION DEL CICLO DE VIDA INDIVIDUAL Y FAMILIAR

Combrinck- Gram. Sugiere que el ciclo de vida familiar no es líneal, hay una superposición de las tareas evolutivas de cada generación conforme van cambiando las necesidades individuales, el sistema familiar oscila entre periodos de gran cercanía y de gran distanciamiento. Algunas fuerzas son movilizadas desde adentro de la familia, como lealtad y otras desde el contexto exterior como las posibilidades de desarrollo profesional.

| ***ETAPAS*** | ***Procesos emocionales de transición: principios claves*** |
|---|---|
| Conformación de la pareja (sin hijos) | Compromiso con el nuevo sistema |
| Familias con hijos pequeños (hijo mayor de 0 a 5 años) | Aceptación de los nuevos miembros dentro del sistema |
| Familias con escolares (hijo mayor de 6 a 12 años) | Consolidación de la relación con los sistemas escolar y social mas amplio |
| Familias con adolescentes (hijo mayor de 13 a 18) | Incremento de la flexibilidad de la familia para integrar la autonomía de los hijos |
| Salida de los hijos del hogar (hijo mayor de 19 a 30) | Aceptación de los múltiples ingresos y salida de miembros |

(Ángela Hernández Córdova, 1999)

## 2.6 SEPARACION, INFIDELIDAD Y CELOS

Cualquier inconveniente en alguno de los factores nombrados puede generar una separación, los motivos para separarse pueden ser de distinta índole, siendo a veces la mejor solución.

Linares y Campo (1998) comentan al respecto que un divorcio oportuno es mejor que un matrimonio artificialmente sostenido, cuestión que a la larga es más saludable para los hijos (en caso de que existan) y para los cónyuges. Sin embargo no deja de ser un proceso doloroso, dónde es necesario elaborar el duelo de la mejor manera, y la mejor manera es la menos dañina, ideal sería relacionarse mientras las cosas se dan bien, compartes y si ha llegado el momento de partir porque los caminos se separan en una encrucijada, dices adiós con mucha gratitud por lo que el otro ha significado para ti, por todos los gozos y placeres y todos los hermosos momentos que has compartido con él o ella, sin sufrimiento, sin dolor, simplemente te separas. Pero muchas veces no es así, hay quienes negándose a separarse y aferrándose a una convivencia agonizante cuando todos los indicativos señalan la irreversible degradación de la, pareja buscan como "pasarle la factura al otro", ejemplos, las famosas triangulaciones de los hijos, los divorcios en donde frases como las siguientes son comunes: "te quito la casa, el coche, el televisor, y el florero que compré en Navidad", cuyo único objetivo aparente es buscar desesperadamente una victoria que deje al otro lo más maltrecho posible, en vez de crear las condiciones que permitan disfrutar la vida. Si dejas al otro en buenas condiciones obtendrás beneficios.

En el duelo de la separación, la imagen de sí mismo puede verse afectada, generando percepciones muy distorsionadas de fracaso, culpa, engaño, etc. De allí la lucha por ganarle al otro. Recordando que somos humanos y no ángeles, al parecer las cosas irracionales suelen ser la norma, sino es bueno ver un panorama de lo que pasa a nivel mundial, ¿sí se matan pueblos enteros por petróleo, porque sorprenderse cuando una persona le hace la vida imposible a otra por un florero?, Éste fenómeno parece ser que es inherente a la naturaleza humana. En muchos casos de separación el problema no se encuentra en la relación de uno con el otro sino en asuntos no resueltos de uno de ellos (o de los dos) con su propio pasado. Sí no, ¿porque tantas separaciones traumáticas y el terror a quedarse sólo?

Sin embargo y por más paradójico que suene, es necesario agradecerle a esa persona de quien te separas, sí pretendes establecer otra relación, pues frente a la primera relación, ambos compañeros experimentan la segunda como una culpa, incluso cuando la primera pareja murió, ya que la primera separación de la primera pareja tan solo es posible a través de nuestra propia muerte. Una segunda relación únicamente se logra cuando el vínculo con la primera pareja es reconocido y valorado, y cuando los nuevos compañeros saben que

siguen pospuestos a los anteriores y en deuda con ello. Aquí caemos en el terreno de los celos.

Según Linares y Campo (1998), los celos comportan un intento desesperado y condenado al fracaso de controlar al otro imponiéndole una valoración que, en el fondo, no se cree merecer. También es una forma en que uno de los miembros muestra su inseguridad ante la relación, sin embargo, bajo un enfoque relacional, para que exista un celoso, es necesario que haya alguien que propicie los celos, ellos dependen de la manera en que se establece la relación. No siempre se es la persona más hermosa, ni inteligente, ni divertida en el mundo, aquí el narcisismo no tiene cabida, la respuesta ante los celos está en confiar en la pareja, no en el otro miembro de la pareja, sino en lo que se construya en conjunto, y si existen los celos tienen que verse como un síntoma dentro de la relación al igual que la infidelidad. Los celos y la infidelidad no son más que síntomas de una crisis dentro de la pareja, generalmente determinada por los factores antes explicados.

En cuanto a la infidelidad hay mucho que decir, por tanto, se limitará a exponer que aunque parezca mentira, el mismo acto infiel no es tan importante como lo que hay detrás del acto, y lo que hay detrás tiene que ver con problemas individuales de alguno o de los dos miembros de la pareja o con alguno de los aspectos antes mencionados, es más una forma de "pasarle factura al otro", además se puede ser infiel no necesariamente llevándose a alguien a la cama, cualquier intrusión de un tercero dentro de la relación de pareja puede considerarse una infidelidad, puede ser un amigo, la familia de origen, el trabajo, sin embargo generalmente está asociada con el sexo y éste último es el factor más vulnerable dentro de la relación de pareja al momento de una crisis.

Por eso *"es sólo una creencia muy reciente que amor, sexo y matrimonio deben encontrarse en la misma persona. Somos los primeros que tratamos de juntar el amor romántico, la pasión sexual y un compromiso marital monógamo en un solo acuerdo llamado matrimonio"* (Bucay y Salinas. Amarse con los ojos abiertos. Pág.148. Párr.3. 2001), cosa que hace pensar que el matrimonio es un concepto que debería redefinirse. Más que creer en el matrimonio, es preferible creer en la pareja.

Trabajar con la pareja implica de alguna manera también trabajar con las emociones. Ya que cada individuo deberá saber controlar sus emociones para llevar un matrimonio estable. Ya también se deberá lograr que cada uno encuentre la forma de saber comunicarse mejor

**CONCLUSIÓN:**

Asimismo, pudimos esclarecer cuales eran las áreas de conflicto de la pareja, cuando se estructura la pareja el otro debe estar convencido de que cada uno es un ente independiente e individual, pero que el compartir las responsabilidades será una de las tareas mas significativa en la formación de la misma, además que la comunicación será de vital importancia para que cada uno pueda decir al otro lo que siente esperando que el se lo respete.

Cuando la pareja está formada pueden surgir problemas pequeños que no intervienen en la relación familiar, pero si se presentaran problemas relevantes que modificarán por completo el sistema familiar.

Cuando la pareja esta en proceso de adaptación se presentaran demandas que muchas veces la pareja encontrara la forma o la capacidad para enfrentar dichas demandas, pero en algunos momentos la pareja no afronta estas demandas por lo que se produce una acumulación de las mismas provocando así una crisis familiar. Cuando la pareja pasa de un estadio a otro surge problemas de adaptación a esos estadios es por eso que el terapeuta tendrá que hacer un estudio exhaustivo del ciclo vital de cada pareja

En este capitulo se analizo también la influencia que en algunos casos tiene los celos y la infidelidad, si los cónyuges no han establecido una buena comunicación es ahí cuando iniciaran los conflictos ya que la pareja carecerá de confianza en el otro y lo manifestara mediante los celos, en el caso de la infidelidad muchas de ellos es por que uno de los integrantes ha descuidado el cuidado que debía dar a su pareja.

## CAPITULO III

## TERAPIA SISTEMICA APLICADA A LOS PROBLEMAS DE PAREJA

### 3.1 RECLUTAMIENTO DE CLIENTES Y DE FUENTES DE REFERENCIA

Los contactos personales con fuentes de referencia son esenciales con llamadas telefónicas, presentaciones y conversaciones directas. Para mantener una corriente continua de clientes potenciales se debe dar información de seguimiento a los profesionales.
Las fuentes potenciales de referencia son muchas: abogados, colegios, clínicas de salud mental, centros con matrimonios o parejas encarceladas, centros de prevención de suicidios.

### 3.2 CONTACTO INICIAL

La cordialidad, sinceridad y asequibilidad se le pueden comunicar por teléfono al paciente incluso antes de la primera visita. Las primeras impresiones tienden a asentarse como expectativas, las cuales, en cambio, pueden afectar el resultado poderosamente. No debería haber demasiado tiempo de espera para la primera cita, pueden necesitar aprender a ser atentos, no prejuiciosos, calidos y amistosos.

Hay un buen número de formas con las que pueden hacer que el primer contacto del cliente con nosotros sea una experiencia placentera y positiva y así reducir la ansiedad y fomentar el desarrollo temprano de una alianza terapéutica. Para empezar se deben dar indicaciones de cómo llegar al despacho o clínica, esto se puede hacer por teléfono o enviando por correo las instrucciones. Se tiene que preguntar a la pareja como desearían que los llamaran si por su nombre de pila u otro e indicarle como queremos que ellos nos llamen. Hay algunas pautas que pueden favorecer la terapia y fomentar que los contactos iniciales sean positivos:

- Evita tener un escritorio como barrera entre nosotros y los pacientes.
- Dejar a los pacientes la elección de donde sentarse, reconociendo que alguno puede querer estar cerca de la puerta.
- Estrechar las manos al final de la visita en lugar de al principio ya que esto significara más para los clientes una vez que han llegado a conocernos un poco más.
- Usar el contacto con discreción teniendo en cuenta los valores y la comodidad de los pacientes.
- Saludar a los pacientes en la puerta de la consulta acercándose activamente hacia ellos al principio de la sesión.

- Acompañar al paciente a la puerta al final de la sesión.
- Disculparse si es tarde para la cita previamente establecida.
- Mostrar a los pacientes donde se encuentra el baño y dar permiso para utilizarlo
- Evitar mirar el reloj cuando el paciente este hablando.

## 3.3 LA ENTREVISTA

### 3.3.1 Etapas:

Con fines didácticos y de organización del tiempo es útil dividir la 1° entrevista en tres tiempos
Tiempo 1: Antecedentes y motivo de consulta.
Tiempo 2: Despliegue del problema y de los recursos de la pareja.
Tiempo 3: Devolución, cierre y organización del proceso terapéutico.

**Antecedentes y motivo de consulta**

Existen tres clases de antecedentes que son útiles conocer desde la partida, esto es; los antecedentes generales, la construcción de la consulta y algunos datos básicos sobre la historia de la relación y de las familias de origen. Los antecedentes generales sobre tipo de relación, edad, n.- de hijos, nacimientos recientes, profesión o estudios, tipo de trabajo y quienes viven en la casa, nos orientará sobre posibles conflictos. La construcción de la consulta se refiere a la forma como la pareja tomó la decisión, quién lo planteo, quien se consiguió el nombre del terapeuta, si hay acuerdo en venir, si alguno viene obligado, cuales son las presiones contextuales al consultar, cuales fueron los elementos gatillantes de la intención de consultar y finalmente cuales son los sentimientos mas movilizadores de la consulta. La historia de la relación se refiere a la historia de transiciones y sucesos. Las transiciones están relacionadas con el proceso paulatino de paso de una etapa a otra del ciclo vital con sus respectivas crisis y tareas. Los sucesos son eventos los cuales ocurren de improviso y ponen a la pareja en situaciones de crisis (cesantía, duelos, infidelidades).

Tanto las transiciones como los sucesos pondrán a la pareja ante sus recursos y fragilidades y de este equilibrio dependerá como la pareja afronte la crisis. En la historia familiar interesarán si los padres están vivos o no, separados o no y el número y posición de los cónyuges dentro de los hermanos. En estos dos últimos ítems se preguntarán datos generales a través del genograma para orientación del terapeuta y más adelante o en otras sesiones se

podrán recabar mas detalles sobre aspectos transgeneracionales como diferenciación de la familia de origen o conflictos con las lealtades familiares.

En esta etapa el terapeuta va teniendo las primeras percepciones sobre la pauta relacional y el clima emocional (quien toma la iniciativa, respeto de los tiempos y espacios del otro en la conversación) y sobre las señales corporales del clima emocional (posición de uno respecto del otro, contacto visual y físico, actitudes corporales, naturaleza del rostro). En esta fase se preguntará sobre el motivo de consulta a ambos cónyuges y se evaluarán las coincidencias y divergencias. Ya en los primeros minutos de la sesión se percibirá el clima emocional imperante y a la naturaleza de la relación. Habrá parejas que vienen juntas (contigo), aquellas que vienen a separarse o a dejar al otro en terapia (sin ti) y finalmente aquellas parejas que están en una postura ambigua ante la relación y con la pretensión de que el terapeuta cambie al otro y están centradas fundamentalmente en el juego emocional disfuncional (ni contigo ni sin ti). (S.Bernales, comunicación personal).

La etapa del ciclo vital en que esté la pareja nos orientará hacia algunas hipótesis sobre cierta naturaleza de los conflictos. Por ejemplo las parejas que tengan menos de cinco años de matrimonio tal vez tengan problemas con la diferenciación de las respectivas familias de origen, las parejas que están en el nacimiento del primer hijo tal vez consulten por una infidelidad del marido, las de edad media con hijos adolescentes tendrán problemas de crisis de identidad y cuestionamiento del vínculo y aquellas con hijos grandes que están en proceso de irse, tal vez consulten por soledad y un amor vacío. (J. Valle Cabrera 1997)

**Despliegue del problema y de los recursos de la pareja**

**Despliegue del problema**.

Una vez comunicado el motivo de consulta, la pareja con la ayuda del terapeuta comenzará a desplegar el problema y aparecerán, el humor básico, los contenidos del problema, las pautas relacionales y los sentimientos involucrados.

Las parejas vienen a terapia en general después de intentar soluciones propias, de familiares y amigos y de algún tipo de consejería. La tensión emocional es alta y la pareja traerá a sesión su propio humor básico, algunas tendrán mucho que contar y cada uno de los cónyuges tratará de explayarse para desplegar su particular narrativa oficial del problema y su propia atribución de significaciones. Otras parejas tendrán un humor básico más sombrío lleno de silencios y desesperanzas. La adecuada percepción del humor básico por el

terapeuta en los primeros minutos puede orientar la forma de conducir la sesión y las intervenciones terapéuticas necesarias. Un riesgo de esta etapa de la entrevista es que el terapeuta se deje cautivar por los contenidos de tan variados e importantes temas y se quede solo en el contenido, perdiendo de vista el proceso relacional. No quiero decir aquí que el contenido no sea relevante, si lo es, pero solo en la medida que ilumina el proceso. Si la sesión se centra en el contenido, ésta se transformará en una secuencia repetitiva de quejas y defensas, de peticiones al terapeuta de dirimir, de confusión y sensación de que la entrevista va a la deriva. La consecuencia negativa de esto para la terapia, es que en este clima de sesión con rapidez puede aparecer el juicio de valor y lo que es mas serio es que este juicio provenga del terapeuta.

Los terapeutas debemos centrarnos en el proceso. Entendemos por proceso una clase de interacción de un nivel recursivo superior que da cuenta de cómo se organizan las pautas de relación, con sus respectivos contenidos repletos de atribuciones y significados, las emociones correspondientes y como este devenir cursa en una determinada temporalidad. Así proceso y contenido no se oponen sino que pertenecen a niveles lógicos diferentes. Esto es, el proceso contiene al contenido y al emocionar. Así el error frecuente del terapeuta es centrarse solo en el contenido, en las atribuciones y en la inevitable consecuencia del juicio de valor. Si el contenido se ve a la luz del proceso podemos entender entonces como se organiza la atribución de significados, que pautas de relación se despliegan y como es el emocionar de esta danza. Permitir que esto pase es el rol del terapeuta en esta primera entrevista y en todas las sesiones. Si esto no ocurriera las conversaciones desplegadas en sesión no se diferenciarían en nada de las conversaciones infructuosas tenidas ya muchas veces entre la pareja o con terceros no expertos. (Familia, amigos, consejería). Con esto no quiero decir que estas conversaciones no sirvan, sirven para dar soluciones a conflictos de menor complejidad que en general se resuelven en esas instancias y estas parejas no llegan a terapia. Cuando las parejas consultan al terapeuta es por que esperan que el terapeuta los ayude a abordar el problema desde una nueva mirada ya que las intentadas han fracasado. En general esta nueva forma requiere de una perspectiva de un nivel lógico superior.

Que las parejas puedan experimentar el proceso requiere que ellos salgan de “las trampas del contenido” y puedan mirar y vivenciar la relación y los conflictos de una perspectiva de otro nivel lógico, desde la perspectiva del proceso. Solo al hacer esto, es decir al mirar las pautas, sus reglas, la organización involucrada y todas sus emociones, las parejas podrán encontrar una nueva forma de interactuar y sentir.

La forma como los terapeutas conduzcamos esta entrevista permitirá que el problema se despliegue ya en esta primera sesión de una manera diferente. En esta etapa son relevantes dos clases de preguntas: las preguntas circulares y las preguntas por las emociones.

Las preguntas circulares. En la tradición de la terapia sistémica estas preguntas son claves para mirar el proceso. Se refieren a preguntar por las pautas en forma directa o cruzada a cada miembro de la pareja, de la forma: ¿Qué hace Ud. cuando eso ocurre? ¿Quién hace que a quién?, ¿Cuándo Ud. hace eso que hace él?..¿Que hace ella? Al preguntar reiteradamente por la pauta aparecerán la organización y las reglas.

Las preguntas por las emociones. Consiste en conocer cual es el emocionar tras las pautas y contenidos. Se refiere a preguntas de la forma. ¿Qué siente Ud. cuando el o ella dice eso… o hace eso? ¿Que cree Ud. que el o ella siente cuando Ud. dice o hace eso?

Al preguntar reiteradamente sobre el emocionar, hay una conciencia de ambos cónyuges sobre el emocionar propio y del otro. Aparecen la pena, la rabia y el miedo y se hacen concientes el dolor, el abandono, el desamparo y la ofensa. En una pareja las más de las veces uno se queja y critica y el otro se defiende y contraataca o se retira o huye. Si nos quedamos solo en el contenido habrá una escalada de atribuciones negativas y descalificaciones y la pareja dejará de escucharse para caer en la desesperanza y la frustración. Al hacer preguntas circulares comenzará a develarse la pauta y su repetición.

Al hacer preguntas por las emociones se podrá hacer escuchar al que huye y podrá hacer al que crítica contactarse con sus fragilidades tras la rabia. Si a esto agregamos una comprensividad significativa sobre como se construyó el conflicto (ruido significativo, esto es: familia de origen, diferenciación u otros modelos de significados) estaremos en pleno proceso terapéutico. (Inmaculada Ochoa de Alda, 1995)

Cuando se despliegue el problema será rol nuestro permitir que estas conversaciones sean posibles, no obstante en general no es tan fácil conocer qué tipo de interacciones están ocurriendo. En las conversaciones centradas en el contenido, las conversaciones están centradas en y hacia el terapeuta en vez de entre la pareja, hay interrupciones, nadie se escucha, se pasa de un tema a otro, hay sentimientos de confusión y frustración. Hay descalificación y juicios de valor. Los terapeutas nos ponemos inquietos, incómodos físicamente nos ponemos controladores y autoritarios, nos triangulamos y aparecen los juicios de valor. La sensación general es que la sesión no va para ninguna parte. Cuando las conversaciones cambian hacia una forma centrada en el proceso aparece la interacción entre

los cónyuges, cambia el clima emocional hacia las emociones desplegadas y su inicio lo marca el "silencio terapéutico" aparecen espacios de silencios reflexivos, los miembros de la pareja se contactan con sus emociones y fragilidades y el terapeuta comienza a vislumbrar lo que esta ocurriendo, está más callado y reflexivo. En este momento estamos en terapia.

**Recursos de la pareja.**

Una vez desplegado el problema y cuando ya hayamos hecho una lectura del proceso y del clima emocional es necesario buscar los recursos de la pareja. En general hay tres preguntas que pueden conducir la conversación en ese sentido: ¿Qué le gustó al uno del otro cuando se conocieron?, ¿Qué es lo que ha mantenido esta relación a pesar de las dificultades?, ¿Qué es lo rescatable de esta relación? En las parejas difíciles hay distorsión negativa de la memoria y no es fácil mantener la conversación en los recursos. La observación y devolución de información no verbal que refleje respeto, consideración y cuidados puede mostrar a la pareja recursos no suficientemente vistos o valorados.

**Devolución, cierre y organización del proceso terapéutico**

El objetivo central de una primera sesión es iniciar la creación de una alianza terapéutica, bosquejar algunas hipótesis y organizar formalmente la terapia.

Tal vez uno de los aspectos más difíciles en terapia además de leer el proceso sea cuando y cómo devolver lo que uno lee. La oportunidad de lo anterior en general está relacionada con el vínculo y la alianza establecida con la pareja. Los errores por apresuramiento e interpretaciones precoces solo retardarán la construcción de dicha alianza. Un aspecto importante a considerar tanto en el despliegue del problema, como en la devolución es tener un diagnóstico aproximado de cuan seguro es que los cónyuges expongan sus fragilidades ante el otro. Si existe una relación abusiva la información sobre el otro puede ser utilizada por el cónyuge abusivo para descalificar e intimidar. Así es aconsejable conocer cuanta intimidad es posible desplegar en las sesiones, por lo menos durante el primer tiempo de la terapia.

La devolución considera tres aspectos: el clima emocional en sesión, intervención en las pautas relacionales y proposición y apertura a nuevas posibilidades de significados.

*El clima emocional.-*

Se refiere tanto a los aspectos de la pareja en relación con el terapeuta, como del clima entre los miembros de la pareja. Los terapeutas para conocer lo que ocurre en una interacción, recurrimos a leer los climas. Esto es probablemente la percepción emocional que nos dejan las coreografías del sistema terapéutico. Es decir lo que nos ocurra emocional y físicamente servirá para tener algún nivel de percepción del clima emocional de la sesión. Así cuan tensos, activos, aburridos o controladores nos pongamos, lo que junto a las percepciones sobre sentimientos de pena, rabia, o miedo desplegados en sesión nos orientarán hacia la naturaleza del clima emocional. La percepción y devolución total o parcial de como hayamos observado las interacciones emocionales de la pareja, cuales han sido las emociones desplegadas, el contacto visual, las cercanías y contactos físicos, darán cuenta de diversos aspectos sobre el vínculo.

*La intervención en las pautas relacionales*

Darán a la pareja la posibilidad de mirar las interacciones en que están atrapados, lo repetitivo y lo ineficiente de estas para resolver el problema y la forma como estas se ligan con las emociones de cada miembro de la pareja. Más que devolver concretamente las pautas relacionales percibidas por el terapeuta, se intervendrá en ellas para que se develen, ya sea, a través del trabajo con los sentimientos y/o con el uso de símbolos y metáforas aportadas por cada miembro de la pareja. Aquí el terapeuta podrá devolver según su criterio algunos elementos de la interacción observada que inciden en el pronóstico, tales como el nivel de crítica, defensividad, desprecio, inexpresividad emocional e intentos de reparación. Es importante destacar la importancia de los recursos y sentimientos positivos con que la pareja cuenta para la resolución de los conflictos más que devolver explicaciones basadas meramente en el ámbito de lo racional.
Otro aspectos a considerar aquí son cuan válida es la interlocución, cual es la legitimidad que cada miembro de la pareja le otorga al otro, cual es el nivel de intimidad, pasión y compromiso observados. (Roberth P. Liberman, Eugenie G. Wheeler, 2000)

*Proposición y apertura a nuevas posibilidades de significados.*

A veces ya en esta primera sesión el terapeuta podrá establecer algunas relaciones de significado que le den sentido a las pautas del proceso y a las emociones involucradas. Estas relaciones de significado se pueden establecer desde varios modelos teóricos como son por

ejemplo, la familia de origen, el nivel de diferenciación, las lealtades familiares y el contexto donde se han desplegado ciertas narrativas familiares. Este "dar sentido" u "otorgar ruido significativo", permite a la pareja mirar desde otra perspectiva las pautas y las emociones, es como si al observar el despliegue de sus propios dramas y narraciones, estas nuevas significaciones pueden tener el efecto de una experiencia emocional correctiva, modificar la pauta relacional y producir alivio y esperanza.

*Propuesta terapéutica.*

Se le plantea a la pareja organizar el proceso en al menos dos etapas. Una primera de evaluación (e intervenciones), con los objetivos de tener más información sobre del proceso relacional y eventualmente sobre la historia en relación con las familias de origen. Permitirá además conocer el real interés de la pareja en la terapia, el cumplimiento en la asistencia y puntualidad. Le permitirá a la pareja evaluar como se sienten con el terapeuta, cuan contenidos y entendidos se sienten y si la forma de enfocar el problema le es útil. Es en esta etapa en que se tendrá que consolidar una alianza terapéutica. La alianza terapéutica es uno de los factores de la terapia que dan mayor cuenta de la varianza del cambio. Al término de esta etapa de evaluación (en general de tres a cinco sesiones) se organizará la terapia en términos de objetivos, focos terapéuticos y aspectos formales tales como frecuencia y encuadre terapéutico en general.

## 3.4 INCLUSIÓN DEL MIEMBRO REACIO

Cuando solo uno de los miembros aparece para la evaluación inicial se comunicará que idealmente deberían estar los dos. Conseguir que el miembro reacio entre a la terapia se puede hacer de muchas formas. No aceptara nunca que el esposo/a reacio no se integre. Intentar entender las circunstancias que hay detrás de la ausencia y ayudar al esposo dispuesto a tratar de ello. El primer paso es averiguar de qué forma ha explicado el esposo presente a su pareja la necesidad del tratamiento, se bebe incentivar al esposo presente que hable con su pareja de una forma positiva y no amenazadora. Se debe de acentuar que no se esta tan interesado en atribuir culpas como en mejorar la comunicación, que no se ahondara en el pasado a no ser para trabajar en mejores formas de interactuar en el presente y en el futuro. (Roberth P. liberman, Eugenie G. Wheeler, 2000)

Se puede minimizar el miedo explicando que la terapia no es un tratamiento para gente "enferma" si no una experiencia educativa que ayuda a mejorar la comunicaron entre marido y mujer. El reto del proceso de evaluación inicial estriba en el establecimiento de un clima de

aceptación, donde cada miembro espera explorar y aprender sobre la relación de dar y recibir enredos y demandas. Lo importante es que el miembro reacio asista a la sesión. Algunas veces la negativa a tomar parte esta basada en la creencia de que el matrimonio esta virtualmente acabado y que no existe ningún punto de continuidad. El esposo reacio podría decir esta acabado es inútil. Una forma de responder a este desaliento es sugerir que la pareja establezca un periodo de tiempo en que hagan todos los esfuerzos posibles, con ayuda profesional, para hacer que su matrimonio sea tan bueno como sea posible.

Si fracasa el ruego activo de involucrar al esposo reacio en el tratamiento, el solicitante deberá continuar la terapia el solo. Demandar urgentemente la participación diádica en la terapia es, a menudo un equilibrio delicado, ya que si el terapeuta lo pide de una forma obligatoria mas que ideal, el solicitante puede sentir que no va ha ganar nada yendo solo y que puede perder la oportunidad de aprender formas de desarrollar la relación matrimonial por su cuenta o de obtener ayuda para ella misma. La otra dificultad es animar tanto al solicitante a venir individualmente que entonces no haga el suficiente esfuerzo para convencer al cónyuge reacio.

## 3.5 EVALUACION DE LA MOTIVACIÓN

### 3.5.1 Evaluación

Se debe evaluar la motivación para salvar el matrimonio. Se pide a cada miembro por separado que puntué en una escala de 0 a 10 su grado de motivación para "salvar" su matrimonio, una información útil es para nosotros ya que mientras mas alta sea la motivación, mas desea el individuo lograr cambios. También se les preguntara individualmente si existe relaciones extramatrimoniales, en cuyo caso es preciso conseguir un compromiso de fidelidad mientras dure el tratamiento, si un miembro no desea realizar tal compromiso no es probable que el matrimonio mejore en un futuro próximo. *Hay varias opciones para discutir con el cliente cuando se encuentra resistente a abandonar una relación extramatrimonial. Una es de trabajar con uno o ambos cónyuges ayudándoles a enfrentarse con sus compromisos personales y matrimoniales, otra opción es ver a ambos miembros juntos y centrarles en aspectos positivos y negativos de su relación.* (Roberth P. liberman, Eugenie G. Wheeler. Manual de terapia de pareja. Pág.34. Párr.2. Edición. 2000)

### 3.5.2 Catarsis y ventilación de sentimientos

Durante las sesiones de evaluación se necesitara llegar a un buen conocimiento de la pareja: experiencia previa, matrimonio de los padres, actitudes y sentimientos. Cuando terapeuta y clientes están desarrollando una confianza y relación especial, es el mejor momento para fomentar que cada miembro explore y ventile sus quejas acumuladas, sentimientos heridos, enojo y recriminaciones. La catarsis es sacar los malos sentimientos de su pecho y sentirlos mejores. Los cónyuges sentirán que el terapeuta conoce todos sus problemas.

Cada cónyuge debería tener amplias oportunidades para expresar sus resentimientos y muchas veces es mejor hacer esto sin que el otro esposo este presente. Esta clase de descarga puede ser útil como medio redescarga y liberación hostil, peor debería aplicarse al cónyuge hasta que pueda ser expresada de forma no destructiva, es decir hasta que tenga un entrenamiento en comunicación para que no sea tomado como un ataque.

### 3.5.3 Creación de expectativas terapéuticas favorables

Se debe dejar muy claro que el objetivo del tratamiento no es preservar el matrimonio o ayudar a la pareja a soportar el conflicto y la infidelidad, sino alcanzar una buena comunicación. Poseer buenas habilidades de comunicación constituye un requisito previo para lograr que los cónyuges sean capaces de resolver satisfactoriamente sus problemas.

### 3.5.4 Inventario de la historia y la relación matrimonial.

El terapeuta deberá solicitar información sobre las influencias pasadas en la pareja y recursos presentes para el cambio:

1. **Antecedentes parentales y culturales.-** Cada miembro lleva al matrimonio un conjunto de expectativas del rol que son el resultado de las experiencias acumuladas, antecedentes culturales y las normas, ya los modelos parentales.

2. **Modelos de interacción.-** la terapia de pareja comienza con los hábitos, dinámica y distribución de la interacción social en las más importantes áreas de la vida matrimonial de la pareja, tales como hijos, sexualidad, el afecto, tareas domesticas, la economía y la toma de decisiones
3. **Sintonización mutua.-** el pronóstico dependerá en parte de la habilidad de cada miembro para desarrollar un conocimiento de interesarse por las necesidades y deseos del otro.

4. **Evaluación de la satisfacción matrimonial.-** Se debe preguntar por el grado de complacencia para realizar actividades de ocio elegidas por el otro cónyuge; por el apoyo mutuo que se prestan en la educación de sus hijos o en presencia de otras personas; por la influencia, iniciativa, sensaciones y capacidad de manifestar deseos del área sexual.

## 3.4 INTERVENCION SISTEMICA EN PROBLEMAS DE PAREJA

### 3.4.1 Metas terapéuticas

Las metas deben ser realistas y compartidas y proceder de una forma natural. Los objetivos pueden consistir en cambios en alguna de las áreas del matrimonio: educación de los hijos, economía, ocio, sexualidad y comunicación. Entre ellas tenemos:

#### 3.4.1.1 Lograr una comunicación eficaz.-

La comunicación entre los miembros de la pareja abarca tres niveles: verbal, emocional y sexual. Se asume que a medida que mejore la comunicación verbal se producirá un cambio positivo en los tres niveles. Dentro de este enfoque se considera que una comunicación es adecuada cuando los efectos reales sobre el receptor coinciden con los efectos deseados por el emisor. A continuación hablaremos brevemente de los elementos y dimensiones implicados en la comunicación:

1. Elementos del proceso de comunicación.- una buena comunicación implica recibir el mensaje, procesarlos y dar una respuesta. Para recibir el mensaje es preciso escuchar y determinar los sentimientos y la intención del emisor. El procesamiento implica contextualizar el mensaje, pensar las opciones de respuesta y analizar las consecuencias de cada opción. Además emitir una respuesta requiere escoger el momento adecuado y utilizar habilidades verbales y no verbales.
2. Dimensiones del envío y recepción de mensaje.- Estas dimensiones comprenden describir las conductas (yo no sugerí ir a cenar la última noche porque me dolía la cabeza, ¿qué tal si vamos hoy?), intenciones (me gustaría salir a cenar esta noche), emociones (estoy contento/ay me gustaría salir a cenar), interpretaciones (pareció contrariarte que no saliéramos a cenar) y percepciones propias (¿no quieres salir a cenar, pareces indeciso/a?) (Inmaculada Ochoa de Alda, 1995)

*Comunicación no verbal.*

Esta se basa principalmente en conseguir el tono y volumen de voz y el tipo de contacto visual con los que cada integrante de la pareja se entre cómodo.

*Tono y volumen de voz.-*

Consiste en seleccionar el mensaje neutral e instruir a los cónyuges mediante la técnica del modelado gradual, para que se miren y digan el mensaje de diversas formas.

*Contacto visual.-*

Para entrenarlos y lograr un buen contacto visual se selecciona una afirmación neutral y se les instruye para que digan por turnos el mensaje en voz neutral, variando el contacto visual.

El terapeuta pide a cada uno que se miren a los ojos, que inicie un contacto ocular y luego lo rompa, que no haga contacto y luego lo inicie, que suavice la intensidad de la mirada y que mire levemente por encima del nivel de los de su pareja.

## 3.6 OTROS TIPOS DE INTERVENCION PARA TERAPIA DE PAREJA

### 3.6.1 INTERVENCIONES ESTRATÉGICAS

Se focaliza en adecuar medios y fines para dirigirse hacia el cumplimiento de objetivos convenidos con el consultante; se establece los problemas a resolver, fijar metas, diseñar intervenciones, examinar respuestas y evaluar. Dentro de estas intervenciones tenemos la solución fallida, la cual tiene como objetivo interrumpir el circuito formado por las soluciones intentadas por el consultante y modificar el encuadre que el ha hecho hasta ahora del problema, están orientadas a la reestructuración y modificación del modo de percibir la realidad y provocar un cambio evidente de las acciones comportamentales.
Hay tres preguntas básicas que un consultor debiera hacerse en este primer momento:

1. ¿Cuál es la principal postura del cliente (comportamiento, actitud, opinión, motivación) con respecto al problema?
2. ¿Cómo lograr que reduzca dicha postura lo máximo posible?
3. ¿definir una estrategia de qué y cómo es lo que el cliente podría hacer para solucionar su problema?

### 3.6.2 INTERVENCIONES ESTRUCTURALES

Se le utiliza para entender las transacciones en cualquier contexto social, describiendo las pautas interactivas con patrones predecibles permitiendo observar fronteras, coaliciones y los conceptos claves de este modelo son la estructura, subsistemas y fronteras. El concepto de estructura define los patrones mediante los cuales los miembros de la familia interactúan. Es un concepto determinista, pero no predecible acerca de cómo deben ser las interacciones, simplemente buscar establecer, mediante la observación criterios de predicción acerca de la conducta interactiva de los miembros de la familia o de cualquier sistema social estable. La estructura es el conjunto de reglas de relación mediante las cuales una familia o un grupo estable organizan sus transacciones. (Martín Wainstein, 2006)

### 3.6.3INTERVENCIONES CON PROCEDIMIENTOS DRÁMATICOS

Las técnicas activas son intervenciones que utiliza el consultor para generar situaciones de cambio construyendo conductas nuevas. La posibilidad de hacerlo en el aquí y ahora del marco de trabajo, ya sea de una ejemplización, de una dramatización o de una juego, facilita comprender y abordar la historia oficial del consultante, sea este un individuo, una pareja, familia, un grupo o una organización. Quedan claramente expuestos los límites, las dificultades, las conductas disfuncionales, los circuitos interactivos que se repiten y se favorece probar e inventar nuevas alternativas.

*Para elegir una técnica activa, es necesario como en cualquier otra intervención, considerar y evaluar que se desea obtener. Cada técnica ayuda a comprender una situación, provoca una influencia o impacto especifico; facilita un encuentro emocional o logra una descarga relativa a algo particular*. (Martín Wainstein. Intervenciones para el cambio. Pág. 156. Párr.5. Edición.2006). El psicodrama su cuerpo teórico y sus practicas han probado ser una herramienta tan poderosa como versátil. La escena psicodrámatica, en el aquí y hora e la situación, de un modo similar a como lo hace la escenificación de la escuela estructural, promueve activamente las interacciones que permiten observar la riqueza de la conducta verbal y no verbal, facilita y crea las condiciones de nuevas conductas. El aquí y el ahora comprendido como un tiempo no cronológico, es la vivencia subjetiva de la dimensión temporal de una acción, como un presente continuo, en el cual se conjugan el pasado y el futuro. Entre ellas tenemos:

1. **juegos y escenas.** Después del primer momento de caldeamiento abordamos el tema o la queja que se trae a la consulta. Para ello proponemos juegos, una sesión de

escenas con ciertas directivas, organizadas con la forma de un guión o argumento. El juego constituye un medio eficaz de evidenciar el carácter contradictorio de ciertos mensajes y transmite con la facilidad la idea de no hay que tomarlo demasiado en serio pues es un juego.

2. **técnicas básicas.-** cambios de roles; es la vía del psicodrama. Implica asumir la posición de otra persona, para lograr una mejor perspectiva en la interacción. Es ponerse en el lugar, en la piel o pellejo de otro. Maridos, esposas, padres, hijos pueden representar situaciones molestas o ambiguas desde su propio rol y ocupar el otro. Se utiliza la consigna, intenta meterte en la piel de B y mirar al mundo y a ti mismo desde su forma de pensar.

   Espejo: consiste en poner a alguien en el lugar del protagonista, para que este se pueda ver desde una posición distal, alejarse de la escena en la que esta inmerso, aunque permanece en el campo del "como si". Se utiliza cuando es necesario alejar al protagonista para que redimensione, rejerarquice, tome perspectiva, desde un lugar diferente al que ocupaba

**CONCLUSIONES:**

En lo que se refiere a la parte mas importante del tratamiento que es la terapia este caso la terapia sistémica analizamos diversos puntos; el de cómo un terapeuta tratara estos caso desde el inicio como son el reclutamiento de pacientes, la primera entrevista, la relación entre terapeuta –paciente ya que de esta dependerá todo el transcurso de la terapia. Ya que muchas de las veces se presentaran problemas como el de incluir ala pareja que esta negada a la terapia, es por eso que el terapeuta debe tener mucha cautela al iniciar la terapia, tomando en cuenta que el trabajo lo tiene que realizar con los dos miembros. La terapia iniciara averiguando cual es la motivación acerca del tratamiento, ya que tendrá que ventilar todos sus sentimientos además tendrá que recordar de uno en uno los acontecimientos mas importantes de la relación de pareja.

El objetivo de la terapia es conseguir algunos cambios en algunas áreas del matrimonio lo cual se puede conseguir mejorando la comunicación de la pareja y buscando estrategias para la mi

El terapeuta tendrá que ser muy cauteloso ya que la pareja vendrá a la consulta después de varios intentos fallidos de mejorar su matrimonio, es por eso que buscara una ayuda de tipo superior después de que se agotaron todas sus alternativas Además se analizo algunas formas entre las mas importantes tenemos las de procedimientos dramáticos la que mediante escenas dramáticas, ejemplizaciones tratara de que los pacientes muestren sus verdaderos conflictos y además traten deponerse en el zapato del otro aunque sea un momento.

**BILIOGRAFIA**


- AINSWORTH Mary, "La relación mas temprana: Padres, bebes y el drama" Edición 1993
- HALEY Jay. "Terapia no convencional". Edición 1991
- HERNANDEZ Ángela, "Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve" Edición 1999.
- LIBERMAN Roberth, WHEELER Eugenie, "manual de terapia de pareja " Edición 2000
- MADANES C. , "Terapia familiar estratégica" Edición 1999
- MINUCHIN Salvador, "Terapia Familiar" Edición 1981
- OCHOA DE ALDA Inmaculada, "Enfoque de terapia sistémica familiar" Edición 1995.
- SATIR Virginia, "Relaciones humanas" Edición 1999.
- VALLE CABRERA, J. "tratamiento de la familia" Edición 1998.
- WAINSTEIN Martín, "Intervenciones para el cambio" edición 2006.