



# Experto en terapia de pareja

MÓDULO VI. PSICOTERAPIA DE PAREJA

 isfap

[www.isfap.com](http://www.isfap.com) - [info@isfap.com](mailto:info@isfap.com)

# TEMA XVII. DIVERSIDAD DE ENFOQUES EN LA TERAPIA DE PAREJA

## Enfoques en la terapia de pareja

Dentro del psicoanálisis encontramos diversas escuelas y articulaciones sobre la teoría y la técnica de la terapia; por tanto, la terapia de pareja se encuentra atravesada por estas mismas diferencias.

La escuela inglesa está representada por el instituto Tavistock Center for Couple Relationships (TCCR), con Susanna Abse, David Hewison, Christopher F. Clulow, etc. La escuela francesa lo es principalmente por Didier Anzieu, Paul-Claude Racamier, René Kaës, Alberto Eiguer, André Ruffiot, Jean G. Lemaire, Jean Pierre Caillot. Y por último, la escuela argentina por Enrique Pichon Rivière, José Bleger, Jorge García Badaracco, Isidoro Berenstein, Janine Puget, Ana Packiarz, entre otros.

También es preciso indicar las aportaciones teórico-técnicas del grupo italiano de Roma, Milán y Nápoles, y del de EE.UU. en Washington, quienes ayudan a comprender mejor desde el psicoanálisis la dinámica y sufrimiento dentro de una relación de pareja.

Son las escuelas enfocadas al vínculo, apego y relaciones objetales las que han abordado este tema con mayor frecuencia, con el resultado de diversos planteamientos. Los terapeutas de pareja que se formulan bajo el marco teórico de las relaciones objetales se subdividen en tres grupos principales:

### 1. Anglosajones.

•**Ingleses.** Sustentan su trabajo en Melanie Klein y dan mayor énfasis en la relación con el otro y en los mecanismos inconscientes que favorecen o dificultan el vínculo con el otro. En este sentido, el mecanismo de identificación proyectiva dará mucha luz en el trabajo con las relaciones de pareja, especialmente en dinámicas que involucren el sentimiento de ser rechazado, el ataque, la culpa, la envidia y el distanciamiento emocional. La psicoterapia intentará favorecer el paso a la posición depresiva, donde predominan la

priorización de las propias responsabilidades, la gratitud hacia el otro y el deseo de cuidar y reparar.

La escuela inglesa de relaciones objetales formula que el principal propósito humano es establecer una relación significativa con los demás, de manera que la experiencia y la personalidad quedan organizadas alrededor de estas relaciones. El amor de pareja se concibe como un vínculo análogo al que se constituye entre el niño y sus progenitores, aunque en el caso de la relación de pareja se parte – quizá ilusoriamente- de la simetría donde ambos están llamados a construir un espacio transicional de cuidado y apoyo.



•**EE.UU.** Representado por Jacobson, Sandler y Kernberg; Psicología del Yo. Implementan mayor importancia al Yo en la vida psíquica del individuo y en las relaciones interpersonales. Siegel articula la conflictividad en la pareja en

términos de “mundo representacional” que se va armando desde la infancia. Los primeros años de vida, con sus interacciones, son las responsables de la facilidad o dificultad para diferenciar lo interno y lo externo. En la diferenciación self/no self se fundamenta la salud o patología de la pareja.

Siegel señala cuatro niveles de desarrollo en función de esta diferenciación:

<p><b>Siegel: 4 niveles de desarrollo</b> <b>(En función de esta diferenciación)</b></p>	<p>1) confusión entre uno mismo y el otro (esquizoide)</p> <p>2) separación entre uno mismo y el otro, pero sin integrar las experiencias -bueno-malo-borderline -.</p> <p>3) disociación basada en idealización-devaluación - narcisista-.</p> <p>4) constancia del self y del objeto, con una imagen más realista de uno mismo y del otro - Spaulding, 1997 -.</p>
--	--

Este enfoque formula la relación de pareja como la oportunidad de redefinir y reestructurar la identidad del self. La relación de pareja puede ser una oportunidad de revisar los modelos internos o puede contribuir negativamente a perpetuar los fenómenos de discontinuidad y disociación del self, y la necesidad de externalizar dichos conflictos internos no elaborados.

Para Mahler, el concepto de simbiosis es fundamental, siendo el proceso de separación-individuación el desarrollo normal que se precipita después de la situación inicial simbiótica que experimenta el bebé. Este proceso formula algunas bases, importante para la terapia de pareja, para la formación posterior de relaciones interpersonales, sobre todo de conductas asociadas a la dependencia, procesos de separación, etc.

Los fundamentos de la teoría del apego nos ayudan a entender el desarrollo y la cultura humana a partir de los procesos inconscientes, mecanismos de defensa, de la formación de un mundo interno de relaciones de objeto, y la influencia mutua entre todo ello y el ambiente en el que se desarrolla el individuo. Tres serán los elementos fundamentales para poder explicar la formación de una relación de pareja: El apego, la sexualidad y la capacidad para apoyar al otro.

Las experiencias que se han vivido en la familia de origen serán las que conforman el apego, en especial a partir del grado de sensibilidad de las figuras de apego a las necesidades afectivas del pequeño. Cada tipo de apego aporta un tipo de expectativas, creencias y objetivos que se van a dejar ver producirán una marca, una huella, en relación con los otros.

Los primeros autores que conceptualizaron la relación de apego fueron Hazan y Shaver. Plantean distintos tipos de apego; Por ejemplo, señalan que ante la pregunta de si un sujeto puede contar con su pareja si la necesitan, si la respuesta es afirmativa entonces corresponde a un apego seguro – hay confianza en el otro, una relación flexible de cooperación y comunicación -; en cambio, si la respuesta fuese “quizá”, el apego sería ambivalente – ante lo cual la actitud sería vigilante, empezaría a desarrollarse el miedo a perder al otro, y para asegurar la relación desarrollaría la adhesión o la ira -. Y si la respuesta fuese negativa, el apego sería negativo – serían, por tanto, desconfiados. Evitando la proximidad y negando la necesidad de vincularse -.

La ansiedad y evitación organizan otra tipología de apego adulto: apego seguro - baja ansiedad y baja evitación -, apego preocupado - alta ansiedad, baja evitación-, apego temeroso - alta ansiedad, alta evitación-, distante evitativo - baja ansiedad, alta evitación-.

Para Pérez, Castillo y Davins, la conducta de apego se activa ante la percepción de amenaza, siendo producto de procesos intersubjetivos y subjetivos, individuales y propios del tipo de relación de pareja que se ha establecido. En la teoría del apego, el conflicto dentro de la relación de pareja se formula desde el momento en que falla la necesidad de un vínculo seguro, precipitando ansiedad y depresión. Para este enfoque la capacidad para regular el afecto dentro de las relaciones con los demás es de vital importancia.

La teoría de la colusión sostenida por Dicks y posteriormente desarrollada por Willi ha sido una base fundamental para el desarrollo de la terapia psicoanalítica con parejas. Colusión significa, “el juego conjunto no confesado, oculto recíprocamente, de dos o más compañeros a causa de un conflicto fundamental similar no superado”. Este conflicto fundamental, no superado, actúa en distintos papeles, permitiendo tener la impresión de que uno de los miembros es el contrario al otro, aunque los dos sean la cara opuesta del mismo conflicto. La conexión en dicho conflicto favorece los intentos de curación individual, progresiva en uno y regresiva en el otro miembro de la pareja.

Este comportamiento favorece la atracción y aferramiento diádico de los cónyuges, esperando que el otro sea quien lo libere de su propio conflicto. En una larga simbiosis fracasa este intento colusivo de curación individual. Así, ambos de la pareja comparten el mismo conflicto básico, un inconsciente común, que deriva de sus propias historias personales, y que en la relación encuentran un objeto que les permite expresar la conflictiva y ambos realizan intentos inconscientes por llevar al otro a actuar una parte de ese conflicto.

El lugar del terapeuta de pareja puede hacer ver cómo ambos se encuentran en colusión en el mantenimiento de una determinada sintomatología, y, a la vez, cómo a partir de los conflictos de la infancia irresueltos, realizan esfuerzos por deshacer dicha problemática proyectándola en el otro, con lo cual, de manera inconsciente, pretenden mantenerla intacta, sin resolver.

## **Personalidad de la pareja**

Cada uno de la pareja contribuye a generar una relación que tendrá una personalidad propia; el tipo y la intensidad de los mecanismos de defensa que ejecute la pareja serán los que definan el funcionamiento normal o patológico.

Uno de los mecanismos de defensa para poder explorar el nivel de funcionamiento de la pareja es la disociación. Podemos observar el proceso de idealización y devaluación dentro de la pareja. La disociación es un mecanismo anudado fuertemente a las experiencias traumáticas infantiles y a la falta de regulación de las emociones. Por ello, existen personas que perciben y procesan con especial sensibilidad aspectos de amenaza o humillación en las relaciones interpersonales basándose en expresiones corporales, tonos de voz, etc. Esta especial sensibilidad puede conducir a una relación de pareja inestable de carácter paranoide.

Si es la identificación proyectiva la que predomina en la dinámica conyugal, también se generan importantes conflictos en la relación y en la capacidad para intimar. Así, cada miembro de la pareja proyecta en el otro una parte de sí mismo que le genera ansiedad, generando que el otro actúe esta parte y pase a comprobarse la certeza de lo proyectado. Este mecanismo puede favorecer la continuidad del conflicto dentro de la pareja y crear una sensación de falta de diferenciación entre la pareja.

Martin articula cuatro esquemas psicológicos en las relaciones de pareja, fundamentándose en los valores matrimoniales y funcionamiento de la pareja:

1. Mujer enamorada – Hombre frío. Este planteamiento se refiere a una mujer histérica y a un hombre obsesivo, en donde la mujer parece plantear diversas situaciones en las que el hombre no hizo “lo que debería” haber hecho, y percibiéndose para ella como una incapacidad de amar. Corrientemente son ellas quienes manifiestan un grado de dependencia, mientras que los varones se muestran más independientes y atrapados - auto- en el trabajo y responsabilidades. La dificultad en la relación consiste en la incapacidad de desarrollar y conjugar pautas de intimidad viables.
2. El hombre en busca de una madre. Este planteamiento conduce a la posibilidad de un hombre pasivo dependiente y una mujer dominante. Aquí, el hombre se aterroriza al

verse en situaciones de independencia y se vuelve hacia una mujer fuerte y protectora, como una madre.



3. El matrimonio de dos parásitos. Esta pareja se anuda por dos personas pasivo-dependientes, aferrándose el uno al otro para poder funcionar; cada cónyuge espera que el otro sea capaz de resolver los problemas, pero ninguno es capaz de

moverse del lugar para satisfacer tal cuestión.

4. El matrimonio paranoide. En esta relación se puede observar una *folie a deux*, en donde los miembros de la pareja protegen ciertas ideas o ideologías sobre las cuales sustentan su relación de pareja; implica el sacrificio de la individualidad de cada miembro, siendo la única forma en la que subsiste dicho matrimonio. Sin embargo, la dinámica suele ser agresiva y en ocasiones delirante, especialmente por alguno de los cónyuges.

## Objetivos en la psicoterapia de pareja

Tomamos con objeto principal el poder hacer consciente lo inconsciente y favorecer el autoconocimiento e insight de los sujetos, apuntando a un mejoramiento del funcionamiento intrapsíquico y en las relaciones interpersonales del sujeto que le ayude a atemperar el sufrimiento emocional.

Centraremos nuestro trabajo en la terapia de pareja en la contribución de cada participante, y en la dinámica de la relación entre ambos, enfatizando la distinción entre la realidad externa y la visión inconsciente que cada miembro tiene sobre esta realidad; el terapeuta debe poder ayudar a la pareja a ver su problemática desde una nueva perspectiva, dando lugar a la empatía y al vínculo para que ambos sean capaces de poder modificar la dinámica inconsciente que se ha generado.

<p><b>Objetivos fundamentales</b> <b>(Scharff y Scharff)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconocer y elaborar las identificaciones proyectivas e introyectivas mutuas de la pareja.</li> <li>•Mejorar la capacidad de la pareja para proporcionarse mutuamente apego y autonomía, favoreciendo el progreso individual y conjunto.</li> <li>•Recuperar la capacidad de comunicación inconsciente que favorezca la intimidad, empatía y sexualidad.</li> <li>•Promover individuación y diferenciación.</li> <li>•Facilitar que la pareja recobre la confianza en las posibilidades de crecimiento.</li> </ul>
--	--

Ciertamente no es un objetivo de la terapia salvar a la pareja, o “pegarla” de los trocitos que quedan.... conviene favorecer el entendimiento y observación de conflictos irresolubles que llevarían a una separación inminente. En este supuesto, el objetivo de la terapia también podría orientarse hacia un proceso de separación satisfactorio para ambos.

## **Aspectos formales de la terapia de pareja. Entrevista y encuadre**

De la misma forma que sucede en la entrevista individual, la entrevista de pareja se inicia desde la llamada telefónica solicitando un encuentro. Por tanto, en este momento inicial sí es importante saber quién es el que habla, de dónde es la derivación y quién buscó al terapeuta, ya que nos guiará sobre el tipo de relación de pareja a la que abordaremos.

Es común al inicio de la terapia de pareja que se realicen diversas entrevistas con cada uno de los miembros, además de entrevistas con ambos con el objeto de proveerles de un espacio propio y comprobar/rechazar la apariencia que da cada uno frente a la pareja.

Ya en la primera entrevista se debe indagar quién hizo la llamada y en qué circunstancias; También si alguno de los miembros de la pareja no deseaba asistir. En estos primeros momentos, el terapeuta conviene que observe:

- 1) Diferencia de edad.
- 2) Apariencia; similitud física.
- 3) Si los gustos son similares,
- 4) Lugar en la consulta donde se ubican
- 5) Qué miembro de la pareja inicia el discurso

6) Quién de los dos se muestra más resistente

7) Postura, tono de voz, actitud que adoptan durante la entrevista.

Estos ítems deben de observarse de forma contextualizada a la situación socioeconómica, educativa y de edad de la pareja.

Es importante dar tiempo a cada uno de los cónyuges para poder expresarse e involucrar al otro en su percepción sobre la situación. De esta manera, también el terapeuta debe mostrarse neutral ante el conflicto -Martin, 2006 -.

Igualmente es preciso tomar información con respecto del inicio y desarrollo de la relación de pareja, desde el noviazgo, decisiones importantes y el conflicto actual, para así poder ir recopilando información sobre la relación.

También es importante elaborar una breve historia clínica de cada uno de los cónyuges, con el objeto de conocer los motivos de su elección de pareja y así poder relacionar el material inconsciente personal con su forma de establecer relaciones.

Al igual que en la terapia individual se debe de recabar la información sobre las expectativas que se tienen sobre la terapia, confrontarlas y observar las diferencias que pueden existir entre ambos en referencia a estos temas.

Será al final de las entrevistas cuando el terapeuta estará habilitado para señalar las pautas sobre las cuales se va a guiar el tratamiento. Señalamos también que, en ocasiones, podemos proponer que los miembros de la pareja acudan simultáneamente a una terapia individual que favorezca la resolución de los propios conflictos inconscientes que atacan el vínculo con la pareja; el tratamiento tendrá un avance más significativo, sea cual sea el resultado final, la continuidad o disolución de la pareja.

Ya inscritos en esta dinámica conviene establecer un contrato terapéutico, donde queden claras tanto las obligaciones de cada cual, horarios, frecuencia, honorarios y la duración de las sesiones.

Para Butler, La escucha psicoanalítica de una pareja en crisis requiere un marco terapéutico establecido con prudencia y firmeza. Se establece después de algunas entrevistas preliminares entre pacientes y terapeuta, favoreciendo la creación de un grupo-espacio que se convertirá en el lugar de depósito y transformación de los elementos conscientes e inconscientes que invaden la relación marital y paralizan su crecimiento. El terapeuta es el guardián del marco y garantiza la función continente, independientemente de los intensos que sean los ataques, las proyecciones y las angustias múltiples que se depositan en él.

## Algunos elementos técnicos

Los elementos fundamentales a poner en juego en una terapia son: la escucha, los elementos inconscientes, favorecer el insight, interpretar y articular la transferencia y contratransferencia.

Indicar que el terapeuta tendrá una actitud de interés, respeto y reflexión sobre cada uno de los miembros de la pareja y sobre su forma de relación. Este lugar del terapeuta puede conformarse como un modelo de relación que quizá la pareja pueda internalizar, para disminuir sentimientos de culpabilidad, actuaciones e identificaciones proyectivas que solo potencian y reafirman el conflicto.

El espacio terapéutico será seguro para que cada interviniente pueda explorar y comunicar sus diferentes modos de apego que se activan dentro de su relación de pareja; tendrá la finalidad de poder identificar comunicaciones verbales y no verbales asociadas a las emociones propias y del otro.

Igualmente hemos de tener en cuenta que conviene promover la observación de la transferencia que se generan entre cada interviniente y el terapeuta. De esta forma, uno de ellos puede observar la exploración y elaboración que el otro realiza de sus fantasías y procesos transferenciales con el terapeuta, cómo se hace cargo de sus propios conflictos en lugar de disociarlos, negarlos o proyectarlos en la pareja. Podrán proponérselo como un modelo esencial que ayude a la auto-reflexión sobre procesos inconscientes, para que esta función se internalice y pueda auxiliar a la pareja a articular un nuevo tipo de relación.



Otros terapeutas de pareja señalan que es importante interpretar la transferencia de la pareja conjunta, no tanto de cada uno de ellos hacia el terapeuta, ya que se corre el riesgo de excluir a alguno de los cónyuges.

Asimismo, la contratransferencia ocupa un lugar importante dentro de la terapia de pareja. Las reacciones emocionales del terapeuta permiten un acercamiento y comprensión más clara de los procesos vinculares que ha establecido la pareja, así como la relación que ésta ha desarrollado con el terapeuta. El terapeuta adopta una actitud de escucha no directiva, abierta e imparcial, para poder explorar sentimientos, sueños y fantasías profundas.

El trabajo del terapeuta de pareja se concretaría en tres aspectos fundamentales:

1) **Actitud de disponibilidad y atención.** Debe favorecerse un ambiente de confianza, neutral, tolerante y con disponibilidad y atención del terapeuta, lo cual generará una

nueva posibilidad y espacio para poder reestructurar la forma de relación entre los miembros de la pareja.

2) **Silencio.** El terapeuta debe tener la capacidad para guardar silencio al inicio y durante la sesión, con el objetivo de poder recabar información sobre la espontaneidad de la pareja, y el lugar que ocupa cada uno. Ante el silencio, también se puede observar la dinámica de transferencia y contratransferencia que la pareja ha desarrollado con el analista. Este aspecto es fundamental, silencio y escucha.

3) **Intervenciones verbales.** Con este tipo de intervención, el analista estimula la capacidad de la pareja para observar de forma diferente su conducta y fomentar una nueva comprensión de su mundo interno. Las tres intervenciones principales son la confrontación, la clarificación y la interpretación.

En la terapia de pareja se intenta interpretar el “aquí y ahora” de lo que está ocurriendo durante la sesión, siendo las interpretaciones más frecuentes las de carácter extratransferencial. Estas son interpretaciones que se expresan y ponen de manifiesto en la vida cotidiana de la pareja y que fuera de la sesión impregnan cualquier acontecimiento y relación.

Pérez, Castillo y Davins nos indican que técnicamente conviene que cada interpretación extratransferencial el terapeuta intente interpretar y buscar los motivos y fantasías inconscientes que han llevado a la pareja a traer a la sesión determinados hechos y situaciones, procediendo a la interpretación propiamente transferencial.

La terapia psicoanalítica de pareja se puede suspender por diversos motivos; puede ser que alguno de los cónyuges ya no desea tomar terapia o que simplemente que perciban la necesidad de una terapia individual en ese momento. Ciertamente puede detenerse cuando la propia pareja, al sentirse capaz de regular por ella misma sus conflictos, está en posición de decidir, tal como le parezca, el futuro del vínculo.

## Algunos obstáculos

Una de las dificultades del tratamiento de parejas consiste en la imposibilidad de hallar criterios absolutos que delimiten con claridad diferentes categorías de casos; el grado de profundidad de las interpretaciones, la conveniencia o no de continuar formulándolas y, por tanto, la duración de la terapia. La decisión de seguir o limitar el tratamiento, debe tomarse en la evaluación de las ventajas o desventajas que tendría el profundizar en las interpretaciones.

Otra dificultad más es el manejo de la contratransferencia. La forma en la que se manifiesta es clara para los terapeutas que se han enfrentado a ella, y consiste en una fatiga extrema. Esto se debe a que se multiplican los planos sobre los cuales el analista tiene que plantear sus hipótesis, así como el manejo e intensidad de la transferencia y contratransferencia.

Actualmente, diversos enfoques que abordan la terapia de pareja desde el psicoanálisis. Sin embargo, las que mayormente han aportado claridad y estructura en el abordaje técnico y en la teoría, son las escuelas de relaciones objetales y la teoría del apego.

Ambas escuelas formulan teorías que explican la configuración de el tipo de relación de pareja que se establece, especificando los procesos internos e infantiles que favorecen la creación y mantenimiento de cierto tipo de relaciones de pareja.

De la misma manera, se plantea que el matrimonio no es una entidad estática, en la que el individuo puede continuar su crecimiento y desarrollo dentro de la experiencia íntima con el cónyuge, por lo cual uno de los factores importantes a trabajar, será la capacidad de cambio dentro de la pareja.

Así, el terapeuta de pareja con orientación psicoanalítica interpreta la dinámica relacional que se establece en la pareja. La clarificación sobre los mecanismos de defensa que utiliza la pareja será un elemento básico. De esta forma, el terapeuta ayudará a la pareja a darse cuenta de aspectos propios de la disociación, por los cuales todo lo bueno

recae en un miembro de la pareja y todo lo malo en el otro; el terapeuta ayuda a entender como la comunicación y el vínculo se ven afectados por esta dinámica disociativa. Otro papel fundamental del terapeuta será ayudar a contener los intensos sentimientos que se generan, así como las conexiones existentes entre el conflicto actual y las relaciones infantiles con los padres.

La terapia de pareja propone un continente a los sentimientos de fracaso, agresión y destrucción del vínculo, para apoyar a la pareja a reestructurar su forma de relación favoreciendo el apoyo mutuo y el reconocimiento de las capacidades del otro, y sumando la individuación de cada miembro de la pareja conyugal.

## Bibliografía

De Butler, A. Le couple et l'épreuve du temps. L'odyssée du couple. Eres, Paris 2008

Dicks, H.V. Tensiones matrimoniales. Hormé, Bs As 1973.

López, E. Entrevista de pareja. En el libro Entrevista, Historia Clínica, Patología Frecuente. Editores de textos mexicanos, México DF 2010.

Martin, P. Manual de Terapia de Pareja. Amorrortu, Bs As 2006.

Medina, P., Castillo, J.A., Davins, M. La calidad de la relación de pareja: aportaciones de la investigación, en C.Pérez-Testor (comp.) parejas en conflicto. Fundació Vidal i Barraquer/Paidós, Bcn 2006.

Perez-Testor, C., Castillo, J.A., Davins, M. Psicoterapia psicoanalítica de pareja. En Apuntes de Psicología, 2009, Vol. 27. Bcn 2009.

Pérez-Testor, C. Parejas en conflicto. Fundació Vidal i Barraquer, Bcn 2006.

Remus, J. Dos modelos de psicoterapia psicoanalítica de pareja. En Cuadernos de psicoanálisis XXIX: 1 y 2. México DF. 1996.

Rossi, L. Letras sueltas, códigos encontrados. En Códigos del Amor. Editores de textos mexicanos: México 2004.

Sánchez, J. El enodiamiento y la violencia en el vínculo de pareja. Nuevos aportes de la teoría de la colusión. En Imagen psicoanalítica. Num. 6. México DF 1995.

Spaulding, E.C. Three object relations models of couple treatment. En Clinical Social Work Journal. 25, 1997.

Willi, J. La pareja humana: relación y conflicto. Morata, Madrid 1978.

## Cuestiones

1. Qué cuatro niveles de desarrollo indica Siegel.
2. Para la teoría del apego qué tres elementos son los elementos fundamentales para poder explicar la formación de una relación de pareja.
3. Indica los cuatro esquemas psicológicos en las relaciones de pareja de Martin
4. Scharff y Scharff señalan los siguientes objetivos fundamentales en la terapia de pareja.
5. Señala los elementos fundamentales que se ponen en juego en una terapia de pareja