

**Universidad de Palermo**  
**Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales**  
**TRABAJO FINAL INTEGRADOR**  
**“Caso Clínico de Terapia de Pareja: J y M”**

Autor: Luciana Rigada

Tutora: Lic. Valeria Wittner

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo surge de la Práctica y Habilitación Profesional realizada en el una organización que brinda Programas Gerenciados de Salud Mental a partir del modelo de terapia focalizada.

Dicha práctica consiste en el cumplimiento de 320 horas de trabajo, desempeñando diferentes tareas tales como: seguimiento a terapeutas a través de la lectura de historias clínicas y la posterior comunicación telefónica con pacientes para evaluar su proceso terapéutico, subtítulo de videos, digitalización de textos, búsqueda de instituciones afines y ordenamiento y clasificación de la videoteca.

A partir de un interés personal en la problemática de pareja, se seleccionó un caso para desarrollar el tema que se postulará en el siguiente trabajo.

## 2. OBJETIVO GENERAL

Describir el funcionamiento de una pareja en términos de su etapa de ciclo vital, áreas de funcionamiento, conflicto y factores disfuncionales que afectan la relación en un caso de terapia bajo la modalidad sistémica.

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Describir la etapa de ciclo vital por la que atraviesa la pareja.

Describir las áreas de funcionamiento de la pareja.

Describir el funcionamiento de la pareja de acuerdo a las "Siete reglas de oro" propuestas por Gottman.

Describir las áreas de conflicto de la pareja.

Describir los factores disfuncionales que afectan la relación de pareja de acuerdo a la teoría de Gottman "Los cuatro Jinetes del Apocalipsis".

Describir el tipo de pareja.

#### 4. TIPO DE ESTUDIO

Descriptivo. Caso único de terapia de pareja.

#### 5. MARCO TEÓRICO

##### 5.1. El Ciclo Vital Familiar

Existen diversas clasificaciones del ciclo de vida, que dependerán del enfoque de los autores; unos lo clasifican por las etapas que atraviesa la familia, otros se rigen por las fases de desarrollo de sus miembros; pero todas tienen el objetivo de ofrecer las herramientas necesarias para que las familias puedan atravesar de manera óptima y plena las fases de la vida (Martín Zurro & Cano Pérez, 1999).

El Ciclo Vital Familiar es un concepto ordenador que permite comprender la evolución secuencial de las familias y las crisis transicionales que atraviesan en función del crecimiento y desarrollo de sus miembros. Está compuesto por una serie de etapas que se suceden a través del tiempo y que a su vez, cada una de ellas tiene fases y estadios, que permiten distinguir los eventos específicos que la componen (Haley, 1988; Gimeno, 1999).

Duvall (1957; citado en Gimeno, 1999) establece tres criterios básicos para la diferenciación de etapas:

1. Constitución: corresponde a las etapas referidas a la constitución de la pareja.

Elección de pareja y noviazgo.

Matrimonio y convivencia.

Parejas jóvenes sin hijos.

En la fase de Constitución, la tarea principal de la pareja es la de independizarse de sus familias de origen y construir un contrato matrimonial en común. El problema que se puede dar es la incapacidad de uno o ambos cónyuges de separarse de su familia de origen o un contrato matrimonial incompleto que trae complicaciones con la llegada temprana de un hijo.

2. Expansión: corresponde al pasaje de la pareja a la familia, tomando los cambios en composición por edades, con referencia del hijo mayor.

Transición a la paternidad. Familias con hijos en edad preescolar (0- 5años).

Familias con hijos en edad escolar (6-12 años).

Familias con hijos adolescentes (13-18 años).

La etapa de Expansión se caracteriza principalmente por el paso de los roles marido/mujer a padre/madre. La aceptación del hijo al seno familiar puede ocasionar dificultades de tipo espacio/temporal y psicológicas. En las familias con niños en etapa preescolar se debe favorecer el desarrollo individual aceptando su gradual independencia, pudiendo haber conflicto por la separación del niño cuando empieza el jardín o la guardería. Cuando ya se encuentran en etapa escolar, la familia debe favorecer la adecuada adaptación a los diferentes ambientes a los cuales el niño debe enfrentarse como la escuela o el grupo deportivo, fomentando su separación paulatina.

La forma en la cual se comuniquen y se negocien los límites en éstas etapas será fundamental para la resolución de los conflictos en la fase adolescente, donde la principal tarea será que los padres permitan la entrada y salida de sus hijos del sistema familiar, maximizándose la lucha por la independencia.

3. Reducción: corresponde a cambios en la situación laboral de alguno de los miembros de la familia.

Familias con hijos en proceso de emancipación (mayor 19 años).

Familias con nido vacío.

Familias retiradas (marido mayor de 65 años).

En la etapa de reducción pueden presentarse problemas al no haber fomentado un comportamiento responsable e independiente de los hijos en la adolescencia, demorando la emancipación de los mismos. Una vez que los hijos dejaron la casa familiar, toda la atención que los padres dedicaron a la crianza y educación de sus hijos se desplaza a la pareja, debiendo renegociar el contrato conyugal. Se requiere la capacidad de desarrollar nuevos roles ya que los padres serán abuelos y los hijos serán padres. Luego, la jubilación exige el afrontamiento de un cambio de vida sin planes a largo plazo y fomentando las actividades en pareja, siendo comunes los sentimientos de tristeza y soledad.

El paso de un estadio a otro ocurre cuando se producen cambios en la composición familiar, provocando un cambio en dicha estructura y produciendo efectos en el funcionamiento y bienestar familiar (Hidalgo & Carrasco, 1999).

La familia vive un ciclo vital que hace referencia a su pasado, presente y futuro y es probable que las disfunciones familiares surjan en el traspaso de una etapa a otra ya que es el momento más proclive (Suárez Cuba, 2006).

También pueden presentarse sucesos nodales como una muerte inesperada, enfermedades crónicas u otras circunstancias inusuales que pueden afectar el curso normal del ciclo vital (Brown & Midori Hanna, 1998).

Ciclo vital es entendido también como un proceso de crecimiento y maduración. La familia no es una organización estática, pasiva o inmutable, es más bien un organismo vivo integrado por cada

uno de sus miembros (padres, hijos y familiares de la pareja) que interactúan constantemente (Suárez Cuba, 2006).

Al momento de diagnosticar y trabajar con una familia, muchos teóricos dirán que es conveniente centrarse en los factores evolutivos, siendo normalmente las familias con hijos las más apropiadas para centrarse en factores del ciclo vital ya que es altamente probable que el conflicto esté relacionado a las transiciones vitales comunes (Brown & Midori Hanna, 1998).

La ventaja que proporciona al terapeuta la perspectiva de ciclo vital es la observación del problema no como condición permanente sino como respuesta a una transición única en la vida de la persona (Haley, 1980).

En aquellas parejas donde el conflicto se agudice luego del nacimiento del primer hijo, se podría pensar que diversas circunstancias, que podrían clasificarse como el problema, han impedido el desarrollo de estrategias de resolución de problemas en dicha etapa. Una propuesta sería la de invitar a la pareja a unirse para superarlo en lugar de culparse uno a otro (White & Epston, 1991).

Según García Bianchi y Estremero (2003) la experiencia en terapia de pareja muestra que el afrontamiento del primer hijo suele tener consecuencias negativas para la continuidad de las parejas jóvenes debido al gran impacto emocional que éste suceso vital implica y a la dificultad que presentan para solucionar diversas problemáticas que escapan a los patrones habituales de funcionamiento. Howard (1978; citado en Brown & Midori Hanna, 1998) en su estudio de familias relacionadas y no relacionadas, descubrió que una alta satisfacción familiar tiene correspondencia con los siguientes aspectos: contar con un jefe de familia a quien arrimarse, tener un operador de mandos que se encuentre a cargo de los otros, ser hospitalarios, ser directos en las relaciones, pagar sus rituales, ser afectuosos, tener sensación de espacio, buscar el modo de implicarse con los hijos y honrar a sus progenitores.

El 70 % de las mujeres experimenta una disminución rápida e intensa en su satisfacción matrimonial durante el primer año tras el nacimiento del primer hijo y el hombre empieza a sentir la insatisfacción más adelante, como reacción a la desdicha de su mujer (García Bianchi & Estremero, 2003).

## 5.2. La relación de pareja

Desde una perspectiva psico-social, la pareja es una entidad social acotada, basada en la relación entre dos personas que conforman una unidad o sistema reconocido por los que la rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros, que si bien suelen respetar el marco de las leyes, usos y costumbres de la sociedad en la cual se encuentran inmersos, los intercambios de cada una marcan y definen características básicas de cada pareja (Wainstein & Wittner, 2003).

La teoría sistémica plantea a la pareja como un sistema con mecanismos reguladores propios, patrones de interacción repetitivos y comportamientos que dependen uno de otro en forma circular tendiendo siempre a la homeostasis, como todo sistema. Según los terapeutas sistémicos, no existe un vínculo causal directo entre el pasado y el presente ya que los comportamientos de las parejas no son sólo ampliaciones del pasado sino que son parte de una espiral de interacciones en las que la conducta de cada uno es causa y consecuencia de las conductas del otro. Dichos comportamientos pueden tender hacia la complementariedad, situando a uno de los miembros de la pareja en un lugar de superioridad respecto del otro; o pueden tender hacia la simetría, en la que ambas partes pueden tener igual capacidad de tomar decisiones y asumir responsabilidades (Jara Valdivia, 2005).

Según Rojas (1994), el matrimonio no es estático sino que tiene una serie de etapas las cuales es necesario delimitar y clarificar.

La primera etapa corresponde a la formación de la estabilidad de la pareja y consiste en los primeros años en los cuales se busca la identidad del nosotros, se van consiguiendo logros y asentamientos. Se busca la compenetración y se traspasa la barrera de uno mismo con el fin de compartir la vida a través de la convivencia cotidiana.

Luego, en la etapa de afirmación de la pareja, la vida matrimonial se acerca a la solidez, la experiencia comienza a producir frutos buscando el lado positivo de la relación y se superan las dificultades creando así la madurez y el cambio recíproco.

Viven el uno para el otro y ambos se mueven hacia los hijos. El lema es “negociar y sobrellevar”.

En la etapa de la mitad de la vida, el objetivo de la pareja es realizar el balance biográfico en el cual se evalúan las dificultades, problemas, errores y situaciones a mejorar, recogiendo lo sembrado. Es una etapa donde además hay peligro de relaciones triangulares y algunas situaciones que pueden considerarse como inicio de una relación extramatrimonial son el aburrimiento, nada que decirse, no compartir, conocer una nueva persona del sexo opuesto, el carácter de la novedad, la idea de que todavía se tiene la capacidad de atraer y disolver la monotonía.

La última etapa corresponde a la vejez, en la cual se examina el amor que se ha dado y la vida que se ha vivido. Las parejas que todavía están juntas estrecharán su amor y comprensión, mientras que aquellas parejas donde han existido rupturas tendrán sentimientos de frustración y culpa.

### 5.3 Siete reglas de oro

John Gottman (2000) se propuso develar por qué algunos matrimonios funcionan a pesar de los problemas y el paso del tiempo. Luego de 30 años de estudiar las maneras en las cuales interactúan los cónyuges, reveló que las parejas felices aplican, sin saberlo, siete principios:

### 1. Ampliar el espacio cognitivo.

Las parejas emocionalmente inteligentes conocen íntimamente el mundo de su compañero otorgando un amplio espacio cognitivo a su matrimonio.

Poseen “mapas del amor”, término que alude a la parte de la mente donde se almacena toda la información relevante de la vida de una pareja, es decir que aquellas que cuentan con un detallado mapa del amor, están mucho mejor preparadas para enfrentarse a las dificultades y a los conflictos que se presenten.

### 2. Cultivar el cariño y la admiración.

Cariño y Admiración son dos de los elementos más importantes en una relación duradera y gratificante.

La mejor prueba de que una pareja cuenta todavía con un sistema de cariño y admiración suele ser la forma en que recuerdan el pasado. En un 94% de los casos, las parejas que contemplan de una forma positiva la historia de su relación tienen muchas probabilidades de tener un futuro feliz.

Es importante aprender de la historia. Cuando los buenos recuerdos quedan distorsionados, es una señal de que la pareja necesita ayuda.

Una visión fundamentalmente positiva de la pareja y la relación es un arma muy poderosa cuando llegan los malos tiempos ya que el cariño y la admiración impiden que la pareja sea invadida por la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y evasiva.

### 3. Acercarse al otro.

Acercarse es la base de la conexión emocional, la pasión y de una satisfactoria vida sexual. Tomar conciencia de lo importante que son los momentos cotidianos es una de las claves para mantener un contacto cercano con la pareja y una buena relación.

### 4. Predominancia de sentimiento positivo.

Es la consecuencia lógica de la presencia de los tres primeros niveles. Favorece que los intentos de reparación sean exitosos y está al servicio del alivio fisiológico. El sentimiento positivo impide que la negatividad se salga de causa durante la discusión en un conflicto y que los intercambios negativos se perciban como neutrales.

### 5. a) Diálogo con los problemas irresolubles.

El 69% de los conflictos de pareja se inscriben en ésta categoría ya que es habitual que las parejas discutan siempre por lo mismo.

Para que la relación prospere no es necesario resolver los grandes conflictos; las parejas felices son capaces de vivir con el problema, evitan situaciones que lo empeoren, desarrollan métodos y estrategias que los ayudan a tratar con él.

Mientras que las parejas inestables quedan paralizadas en estos problemas; en lugar de tratarlos de forma efectiva, se quedan estancados en ellos.

b) Resolver los problemas solubles.

Parecen sencillos pero pueden causar mucho sufrimiento ya que el hecho de que el problema tenga solución no significa que se logre solucionar.

En general se caracterizan por ser menos dolorosos e intensos y aluden a una situación particular.

Es importante tener buenos modales, es decir, tratar a nuestra pareja con el mismo respeto que ofrecemos a otra persona.

6. Salir del estancamiento. Diálogo con los problemas perpetuos.

Hace referencia a pasar del estancamiento al diálogo para lograr comprender la causa, la cual tiene que ver con sueños que no se están realizando. Las parejas felices comprenden que uno de los objetivos del matrimonio es ayudar al otro a realizar sus sueños e incorporar los objetivos de la pareja al concepto de relación.

7. Crear un sentido de trascendencia.

Tiene como finalidad desarrollar una cultura propia en la cual se inscriban valores, sueños e historias familiares que los representen.

5.4. Áreas de funcionamiento de la pareja.

Los instrumentos de evaluación pueden ser de utilidad para recopilar información relevante para trabajar en terapia, cuantificar la observación e incluso definir focos de tratamiento (Tapia Villanueva et al., s.f.).

Locke y Wallace (1959; citado en Korcoran & Fischer, 1994) proponen una escala para la evaluación de satisfacción y ajuste marital considerando todos los aspectos del matrimonio en el momento actual. Consta de 15 items organizados en 3 partes:

Evaluación subjetiva de la felicidad

Evalúa la satisfacción marital de cada miembro de la pareja

Evaluación del grado de acuerdos percibidos respecto de distintas áreas.

Evalúa el nivel de acuerdo o consenso existente en la pareja respecto a diversas cuestiones relacionadas con la vida marital.

- Preguntas referidas a situaciones globales

Ambos miembros de la pareja deben completar la escala por separado. El terapeuta deberá indagar acerca de los acuerdos y desacuerdos que manifieste la pareja para trabajar conjuntamente.

Las áreas que se contemplan en la escala son el manejo de las finanzas, los temas de recreación, las demostraciones de afecto, las amistades, las relaciones sexuales, los convencionalismos, la filosofía de vida que poseen y los modos y maneras de tratar con los familiares de la pareja.

#### 5.5. Áreas de conflicto de la pareja.

Las discusiones en los matrimonios suelen darse en general acerca de las responsabilidades (quien se ocupa de hacer las cosas) y el poder (quien decide lo que hay que hacer), las finanzas, las relaciones con miembros de la familia de origen, el cuidado de los hijos, actividades sociales y de trabajo fuera de la familia, sexualidad e intimidad y la comunicación (Weissman et al, 2000).

Según García Hilguera (2002) los conflictos en la pareja se pueden agrupar alrededor de los siguientes aspectos fundamentales que estructuran la pareja:

- Intimidad.

Según Gordon, Baucom, Epstein, Burnett y Rankin (1999) los límites entre ambos esposos en el grado de intimidad y de compartir y el balance entre el poder/ control en la toma de decisiones de la pareja son áreas de conflicto que afectan la intimidad. Se incluyen elementos como la expresión de afecto, detalles, sexo, etc.

Además, los autores mencionan el grado de inversión que cada uno pone en la pareja. Dicha inversión incluye la instrumental, que es el esfuerzo conductual que se realiza para mantener o mejorar la relación, y la expresiva que son los esfuerzos que se realizan para hacer feliz al otro.

- Dominancia.

Afecta al balance entre el poder/ control en la toma de decisiones de la pareja.

Tener resuelta de manera satisfactoria para ambos la toma de decisiones contribuye a la estabilidad. Los problemas surgen cuando las decisiones que se toman llevan a un resultado negativo para la otra persona.

Gordon, Baucom, Epstein, Burnett y Rankin (1999) incluyen elementos importantes como el dinero, el uso del tiempo de entretenimiento, la distribución del trabajo en casa y las prioridades en el desarrollo de la carrera profesional de cada miembro.

Ni la presencia de una estructura de dominancia ni su ausencia es la causa determinante de los conflictos en la pareja (Gottman, 1998).

También hay que considerar que el poder actúa como reforzador por sí mismo. Así como la intimidad es un refuerzo significativo para cada miembro de la pareja, el ejercicio de la dominancia también lo es por la percepción de control y de autoeficacia que obtiene quien lo ejerce. Una persona dominada en su trabajo o en sus relaciones sociales podría buscar en la pareja la validación que le falta.

A su vez, los problemas se pueden dar en ambos aspectos: intimidad y dominancia. Un ejemplo se da en las relaciones con las familias de origen que suelen ser fuente frecuente de conflicto (Weissman et al., 2000). El no haber realizado la separación necesaria para construir la intimidad o dar lugar a que familiares interfieran y tengan excesivo peso en la toma de decisiones dentro de la pareja, provoca dificultades importantes. Es fundamental lograr la separación real de la familia de origen para establecer un espacio en el cual tomar las decisiones con el suficiente grado de intimidad.

- Apego

Las conductas de apego se aprenden y automatizan durante la infancia así como también se aprenden de la familia de origen las conductas de respuesta a la solicitud de ayuda (Bowlby, 1969).

El no cumplimiento de las expectativas del otro respecto a sus peticiones pueden provocar problemas difíciles en la pareja. El hecho de que las conductas sean automáticas transforma dichos conflictos en graves y no siempre explícitos, dando lugar a intensas emociones que no encuentran una expresión adecuada para su solución.

- Comunicación y resolución de problemas.

Cuando aparece un conflicto en cualquier área, se disparan los mecanismos para resolverlo. Las habilidades de comunicación, de resolución de problemas y la estructura de poder se ponen en marcha para solucionarlo. Si no consiguen hacerlo, se establecen patrones de relación que lo perpetúan o incluso lo agravan.

## 5.6. Factores disfuncionales que afectan la relación de pareja: “Los Cuatro

Jinetes del Apocalipsis”

Según Gottman (1994) los matrimonios exitosos superan las crisis y adversidades porque son emocionalmente inteligentes de manera intuitiva o aprendida y logran mantener fuera de las discusiones los cuatro patrones de comunicación marital que, de modo casi seguro, pueden destruir la relación de pareja y son los que denomina “Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis”: la crítica, el desprecio, la actitud evasiva y la defensividad.

### 1. La crítica.

Es importante destacar la diferencia entre queja y crítica. La queja se refiere a una acción específica en la que el cónyuge ha fallado, mientras que la crítica es más global ya que además de contener palabras negativas sobre el carácter o personalidad de la pareja, incluye culpa y difamación.

### 2. El desprecio.

El sarcasmo y el escepticismo son formas de desprecio que pueden expresarse en insultos, poner los ojos en blanco, burlas, etc. Es el peor de los cuatro jinetes ya que envenena las relaciones porque implica disgusto y es imposible resolver un problema cuando tu pareja recibe el mensaje de que estás enojado con ella.

Aumenta siempre el conflicto en lugar de favorecer la reconciliación.

### 3. La actitud evasiva.

La persona evasiva no ofrece señales de reconocimiento del mensaje del otro, sino que actúa como si no le importara en absoluto lo que el otro dice.

Dicha actitud suele llegar más tarde que los otros tres jinetes ya que hace falta tiempo para que la negatividad creada por los tres primeros jinetes crezca hasta tal punto que la evasión se convierta en una salida comprensible.

### 4. La actitud defensiva.

Es un modo de culpar a la pareja. “El problema no soy yo”, lo cual agrava considerablemente el conflicto.

El problema no radica en las diferencias o conflictos mismos pues son comunes e inevitables en la inmensa mayoría de las relaciones; sino que estos cuatro patrones comunicacionales, se concatenan generando una espiral de secuencias de interacción que llevan a la pareja a la destrucción del matrimonio (Gottman, 1994).

Otras señales que menciona el autor para detectar las crisis en la pareja son:

- Planteamiento violento

Se refiere a las discusiones violentas que se mantienen utilizando críticas, ironía, sarcasmo, burlas, etc. lo cual es garantía de fracaso en la manera de comunicarse con la pareja.

- El lenguaje del cuerpo

El ritmo cardíaco normal en hombres es de entre 30 a 76 latidos por minuto y en mujeres es de 82. Una Aceleración del ritmo cardíaco de entre 100 a 165 latidos por minuto es una forma que el cuerpo encuentra de expresar una situación de crisis.

También se pueden producir cambios hormonales tales como la secreción de adrenalina, la cual estimula la reacción de lucha o huida, o bien el aumento de presión sanguínea y la sensación de estar abrumado.

Generalmente las personas recurren a la evasión como una protección para no sentirse abrumadas ya que el hecho de que una persona tenga dicha sensación, puede llevar a la separación porque indica que al menos uno de los cónyuges siente una grave tensión emocional al tratar con el otro.

Las sensaciones físicas que provoca el sentirse abrumado imposibilitan cualquier conversación productiva capaz de solucionar el conflicto.

En un 85% de las parejas el evasivo es el esposo ya que incluso hoy en día, el sistema cardiovascular del macho sigue siendo más reactivo que el de la hembra y más lento en recuperarse de la tensión. La confrontación en la pareja, que activa el estado de alerta, tiene un mayor efecto físico sobre el hombre.

- Intentos de reparación fracasados

Los intentos de reparación son esfuerzos que realiza la pareja para mitigar la tensión durante una discusión, para frenar y así poder evitar que alguno se sienta abrumado. El factor crucial es si los mismos funcionan o fracasan ya que cuando los cuatro jinetes gobiernan la comunicación de una pareja, los intentos de reparación no suelen ser siquiera advertidos.

- Malos recuerdos

Cuando una relación queda inmersa en la negatividad, no solo corre peligro el presente y el futuro de la pareja sino que el pasado también se pone en riesgo porque cuando una relación no va bien, la historia se escribe de nuevo, para peor.

La clave para reanimar una relación o ponerla a prueba de divorcios no reside en cómo manejamos las discusiones, sino en cómo se comporta un cónyuge con el otro cuando no están discutiendo.

La base del método es fortalecer la amistad que existe en el corazón de toda relación.

### 5.7. Tipos de pareja

De acuerdo a la propuesta de Watzlavick, Beavin y Jackson (1986) mencionan tres tipos de parejas donde se establecen reglas de interacción íntimamente relacionadas con el uso del poder.

- Pareja complementaria

Uno de los miembros ocupa una posición de superioridad sobre el otro. Uno manda y el otro obedece, sin embargo se satisfacen las necesidades de ambos ya que se complementan.

- Pareja simétrica

Ambos miembros dan y reciben órdenes, es una relación basada en la igualdad.

- Pareja mixta

Tiene características complementarias y simétricas en los diversos aspectos del matrimonio. Lo positivo es el apoyo y la competencia sana que surge de la interacción. En un estudio realizado por Jara Valdivia (2005) menciona distintos tipos de pareja que suelen consultar en la práctica clínica.

- La esposa enamorada y el marido frío.

- La esposa maternal y el marido desamparado.
  - El marido bonachón y la esposa infantil.

Los “ni contigo ni sin ti”, parejas simétricas que luchan por el poder y que juntos se matan pero separados se mueren.

Por su parte, Emilio Antognazza (1996) divide a las parejas en trascendentes y tormentosas, siendo las primeras aquellas que basan su vínculo en el respeto, el amor, el proyecto compartido y la comunicación eficaz. Las parejas tormentosas, en cambio, se basan en la crítica, el cuestionamiento, la injuria de palabra y/o física, el reproche, el mal consuelo, la ausencia de comprensión, la descalificación, la distancia emocional, la venganza, el silencio, etc.

### 1.7. Terapia de pareja y motivo de consulta.

Según Omar Biscotti (2006), la terapia de pareja busca un cambio que promueva nuevas y mejores interacciones que originen modificaciones en las creencias subyacentes de esas interacciones.

Las parejas que llegan a terapia tienen áreas de interacción disfuncional que los hacen sufrir y padecer, basadas en creencias de cada uno, del otro y de cómo es la relación. La función del terapeuta es ayudarlos a posibilitarse una lectura diferente de este escenario (Biscotti, 2006).

Los objetivos generales de la terapia de pareja que menciona Biscotti (2006) son reducir ó disolver el problema, generar una interacción más funcional a través de nuevas redefiniciones, escucharse mutuamente, aclarar temáticas no enfrentadas, lograr la responsabilidad mutua en el conflicto, salir de la situación de víctima, lograr un auto y hetero conocimiento, favorecer los cambios graduales, contribuir en la definición de continuar ó no con la relación, rescatar los mejores recursos de cada miembro, generar formas para salir del problema de manera concreta y realizable, favorecer la mayor apertura ó cierre de sus fronteras como pareja, ampliar las actitudes de cada miembro ligadas a su género y sus mandatos, ó al menos, lograr un mínimo cambio.

Por su parte, Martínez Farrero (2006) define al motivo de consulta como una descripción de síntomas o problemas objetivos. Es la causa que ha incitado al paciente a pedir la entrevista con el psicólogo.

Cuando quienes consultan son una pareja, es porque la relación entre ellos se ha deteriorado. En general, aquellas personas que consultan suelen ser capaces de registrar su implicación en el problema y/o buscan generar algún cambio. Pero, más allá del motivo de consulta común, cada miembro tendrá el suyo, teniendo en cuenta la visión personal del problema. Por su parte, el psicólogo deberá conseguir que todos los miembros se sientan implicados y puedan acordar y establecer una misma demanda, a partir de la cual poder trabajar de manera conjunta (Martínez Farrero, 2006).

## 6. METODOLOGÍA

### 6.1. Participantes

J y M, pareja de adultos jóvenes, padres de una niña de 2 años de edad.

Conviven desde hace 6 años en el fondo de la casa de la madre de J y no han formalizado legalmente.

Consultan por dificultades para lograr acuerdos básicos en todos los órdenes que involucra la convivencia.

### 6.2. Instrumentos

Lectura de historia clínica y observación no participante de sesión realizada en cámara gesell.

### 6.3.Procedimiento

Se procedió a la lectura de la historia clínica compuesta por cinco sesiones en pareja, dos individuales con cada uno y la observación en video de una sesión realizada en cámara gesell.

## 7. DESARROLLO

### 7.1.Caso clínico

El caso clínico que se abordará en el presente trabajo corresponde a la pareja compuesta por J, 34 años, docente y M, 33 años, empleada; padres de una niña de 2 años de edad llamada C.

J y M conviven hace seis años en el ex garaje y departamento de los caseros en el fondo de la casa de la madre de J. M quiso casarse antes de vivir juntos pero no han formalizado legalmente.

La pareja es recibida por el servicio de admisión y derivada a una terapeuta con la cual realizaron dos sesiones individuales cada uno y cinco en pareja durante el transcurso de dos meses.

El motivo de consulta es por dificultades para lograr acuerdos básicos en todos los órdenes que involucra la convivencia.

Uno de los motivos desencadenantes por el cual deciden consultar fue que J, por tercera vez sin haberlo concretado, dice querer separarse. Refiere haber tomado la decisión cuando M le informa que su madre cuidaría a C varios días en la semana y él estaba peleado con su suegra. M, por su parte, dice querer salvar su pareja por respeto a su hija.

J quiere definir rápidamente la situación de pareja ya que refiere dormir en el living desde hace un año y medio, llevar tres meses sin tener relaciones y haber concretado siete relaciones sexuales desde el nacimiento de la nena. Expresa excesivas faltas de respeto y haber sido ignorado desde que nació su hija. Por su parte, M refiere falta de diálogo, comprensión y autocrítica; dice que no pueden mirar para adelante ya que él siempre vuelve a temas ya solucionados. Nunca lograron acuerdos y el tema recrudece con el nacimiento de C ya que él se siente dejado de lado como pareja y como padre ya que ella toma todas las decisiones referidas a la niña sin consultarle.

Los objetivos derivados de la consulta fueron que ella aprenda a discutir y que ambos puedan pensar en hablar, escuchar, acordar y sostener.

Según datos que refiere la terapeuta, la pareja se muestra como decepcionados el uno con el otro; ella parece más materialista de lo que él creía y querría y está más ligada a su hija como madre que a él como esposa, mientras que él se maneja con mayor independencia de la que a ella le gustaría y está más unido a la madre de lo que ella creía. Finalmente ambos se sienten muy solos respecto del otro y solo parecen estar unidos por su hija C.

El clima motivacional de las primeras sesiones fue alto respecto de la influencia del terapeuta y medio en las últimas. Mientras el grado de esperanza del terapeuta siempre fue medio.

Luego de un par de sesiones, la terapeuta decidió llevar a la pareja a una sesión en cámara gesell, con la intención de obtener alguna reformulación que le permita maniobrar y los ayude a moverse del lugar rígido y negativo en el cual se encuentran.

En relación a los objetivos de la terapia de pareja que describe Biscotti (2006), no se ha podido lograr ninguno, ni siquiera un mínimo cambio ya que la pareja se encuentra estancada en la queja y el reproche, no se escuchan y las sesiones se convierten en un campo de batalla ya que cualquier tema es bienvenido para discutir.

De acuerdo al circuito de soluciones intentadas, la pareja no resuelve, surge nueva situación que requiere acuerdo, cada uno defiende su postura sin escuchar al otro, retoman viejas diferencias, la pareja no resuelve. Una solución intentada parcialmente exitosa fue que él le sugirió hablar en un lugar público para evitar que ella grite.

Si bien la pareja consulta con la intención de resolver la insatisfacción familiar en la cual se encuentran inmersos, luego de dos meses de sesiones individuales, en pareja y de realizar una sesión en cámara gesell, el equipo terapéutico considera no encontrar pautas para trabajar y mucha necesidad de pasar facturas, motivo por el cual sugirió suspender el tratamiento dejando las puertas abiertas a una reconsulta.

## 7.2.Ciclo Vital

De acuerdo a las etapas de ciclo vital propuestas por Duvall (1957; citado en Gimeno, 1999), J y M se encuentran atravesando la etapa de expansión y la fase de transición a la paternidad, familias con hijos menores a 5 años. El nacimiento de C es lo que marca el comienzo y la consolidación de una nueva familia por lo que se trata de un momento delicado ya que implica cambiar la estructura de a dos por una de tres.

Teniendo en cuenta que el ciclo vital tiene que ver con una sucesión de etapas, se considera apropiado describir como J y M atravesaron las fases anteriores. Acerca de la etapa de constitución, se desconoce cómo se conoció la pareja pero al poco tiempo se fueron a vivir a la casa del fondo de la madre de J. M quiso casarse antes de mudarse pero terminó por aceptar la convivencia sin matrimonio. De acuerdo a lo que explica Haley (1980) es fundamental la separación de los cónyuges de su familia de origen ya que de lo contrario se impide la formación de la identidad de la pareja, dificultando encontrar en cada aspecto de la vida reglas compartidas, incluyendo la intimidad conyugal. Por lo tanto, se podría inferir que el hecho de vivir en la casa del fondo de la madre de J no es lo más propicio para la constitución de una pareja.

A los cuatro años de relación, con conflictos de cada uno de ellos con sus respectivas suegras y luego de irlo postergando hasta que se mudaran, finalmente M queda embarazada de C y describe un embarazo caótico, sintiéndose sola y maltratada psicológicamente. Tal como explica Haley (1980), el nacimiento del primer hijo produce una revolución de las reglas con respecto a las relaciones internas y externas, la pareja debe abrir fronteras para acoger al niño y cambia la definición de la relación de pareja debiendo definirse el subsistema parental y conyugal.

El primer tiempo posterior al nacimiento está signado por una relación simbiótica entre madre e hijo en la cual el padre queda excluido del vínculo más cercano, debiendo asumir una función más periférica de contención y cuidado. Esta situación suele ser complicada para muchos hombres que se niegan a ceder el espacio de pareja a este hijo, provocando celos.

En la relación de pareja de J y M, la primera etapa de relación simbiótica entre madre e hija parece haberse extendido más de lo habitual. C tiene 2 años y duerme con su madre mientras su padre duerme en el living. J expresa abiertamente sentirse excluido y dejado de lado desde el nacimiento de su hija.

Desde una perspectiva de ciclo vital y teniendo en cuenta que los desacuerdos se agravaron luego de haber sido padres, podría inferirse que tal como explican White y Epson (1991) diversos escenarios, como los conflictos familiares o el no haberse podido mudar, se traducen como los problemas que no han posibilitado un adecuado desarrollo de estrategias de resolución generando un circuito de culpas y reproches continuos de uno para con el otro.

La experiencia de ser padres resultó ser negativa para la relación de pareja ya que, teniendo en cuenta las etapas del matrimonio propuestas por Rojas (1994), J y M aún se encuentran en la etapa de formación de la estabilidad y semejante impacto emocional como es ser padres requiere de una estabilidad y solidez no alcanzadas por la mencionada pareja a pesar de los años de relación.

De acuerdo al estudio de satisfacción familiar realizado por Howard (1978; citado en Brown & Midori Hanna, 1998) se describirán los puntos evaluados a fin de determinar el grado de satisfacción que presenta la familia de J y M.

La familia no cuenta con un definido jefe de familia ya que ambos trabajan y aportan económicamente al hogar. Si bien J parece ser el mayor aporte en ese sentido, M no tiene en cuenta para decisiones tales como quien cuida a su hija o demás temas relacionados, maneja su dinero a su antojo e incluso J duerme en un colchón en el living ya que la niña ocupa su lugar en la habitación de la pareja; es decir que no se podría decir que esta familia cuenta con un jefe a quien puedan arrimarse y a quien se respete y tengan en cuenta como tal.

No son hospitalarios, cada uno hace lo que le parece sin pensar en el otro, tanto J como M están peleados con su familia política sin siquiera la intención de tener algún acercamiento que pueda al menos beneficiar la relación de pareja. No brindan datos acerca de que tengan vida social.

No son afectuosos, en ningún momento pudo evidenciarse siquiera algún gesto amoroso de alguno de ellos. Ante la pregunta de la terapeuta, J expresa que le gustaría que su mujer fuera más cariñosa, que le demuestre que lo ama, que lo respete, que lo deje dormir en su cama, que lo reciba bien, contenta y que le pregunte por sus cosas. M no refiere información al respecto pero lo que finalmente se observa es que ninguno de los dos tiene gestos afectuosos para con el otro.

No hay sensación de espacio, J se siente excluido hasta en su propia casa ya que duerme en un colchón en el living. Algunas veces juega al fútbol pero dice que no quiere que sus espacios dependan del humor de otras personas, refiriéndose a su mujer.

No mencionan amigos ni otras actividades que impliquen algún espacio personal decada uno. M plantea que J cuide a la niña algún día de la semana para ella poder hacer algo fuera de casa, como por ejemplo, ir al gimnasio pero no logran llegar a un acuerdo.

Respecto a honrar a sus progenitores, J tuvo un padre ausente y con muchos problemas de salud y M nunca mencionó al suyo. Acerca de a sus madres, cada uno está peleado con su suegra por lo que más que honrar, cada uno defiende a su madre porque también es una buena excusa para discutir, actividad favorita de la pareja ante cualquier comentario.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado se podría deducir una baja satisfacción en la familia compuesta por J y M.

### 7.3.Siete reglas de oro

De acuerdo a la teoría de Gottman (2000), las parejas emocionalmente inteligentes aplican siete principios que se describirán respecto de la pareja de J y M.

El primero está relacionado a ampliar el espacio cognitivo del matrimonio, es decir que el hecho de saber mucho acerca de la pareja ayuda a comprender y sobrellevar los conflictos. Tanto M como J, apenas conocen los gustos, miedos o alegrías de su pareja porque no se escuchan, ni se tienen en cuenta.

Por otro lado, estudios realizados por Gottman (2000), refieren que una de las mayores causas de insatisfacción y divorcio es el nacimiento de un hijo, y no por casualidad, J y M comenzaron a tener conflictos mayores a partir del nacimiento de C.

Pero por el contrario, muchas parejas mejoran su matrimonio y ésta diferencia está dada por lo que Gottman (2000) llama "mapas del amor", que justamente reflejan el conocimiento íntimo y detallado de la pareja; conocer sus sentimientos, lo que piensa, lo que le gusta, lo que le pasa, lo que quiere, etc. J y M se sienten desconocidos en ese aspecto ya que no se están pudiendo escuchar y por lo tanto no saben con quién están al lado ni lo que cada uno siente y padece.

Por su parte, la maternidad causa un profundo cambio en muchas mujeres, es por ello que el poder estar conectados e ir viviendo juntos dicho proceso es fundamental para sostener la pareja. Sin embargo, J solo puede decir que M no es la mujer con la que se casó. Es decir que al no haber armado un buen mapa del amor, la situación de haber sido padres los alejó aún más. J no pudo seguir el cambio de su mujer y quedó a un lado. Y no es solo un sentimiento sino que de hecho lo está, ya que C duerme con la mamá y él duerme en el living prácticamente desde que nació la nena.

El mapa del amor no es un aspecto fuerte de ésta pareja por lo que sería un punto a trabajar a fin de fortalecer la relación.

Como dice Gottman (2000), si no se conoce a la pareja, ¿cómo se puede amarla verdaderamente?

El segundo principio que menciona Gottman (2000) es acerca de cultivar el cariño y la admiración, y explica que la mejor forma de comprobar si la pareja cuenta con dicho sistema, es viendo la manera en la cual recuerdan el pasado. Según Gottman (2000), el 94% de las parejas que tienen un recuerdo positivo acerca de la historia de su relación, tiene grandes posibilidades de recuperar su matrimonio. El cariño y la admiración son esenciales para la felicidad ya que impiden el desprecio, uno de los cuatro jinetes que Gottman (2000) menciona como destructores del matrimonio.

Cuando la terapeuta les preguntó a J y M sobre lo que les gusta de su pareja, fue difícil para ambos responder. J dijo que le gusta que quiera a su hija pero no su manera y que diga lo que no le gusta pero no la forma en que lo hace. Ella mencionó que le atrajo que fuera independiente y justamente es lo que ahora padece de él, no pudo decir nada que le gustara actualmente. No hay evidencias de poder conectarse felizmente con el pasado, incluso explican que el comienzo de la relación tampoco fue fácil. Quizás, con ejercicios y cuestionarios puntuales como los que practica Gottman con sus pacientes, se podría indagar si J y M, aunque sea bien enterrados, aún guardan rastros de cariño y admiración.

El tercer principio de Gottman (2000) es acercarse al otro, siendo la base de la conexión emocional, la pasión y una vida sexual agradable. Una actitud de acercamiento cotidiano está dada por escenas simples, por pequeñas interacciones diarias como meros comentarios, contarse cosas que pasaron en el día y disfrutar de hacer cosas juntos como ver televisión, cenar o hacer las compras, lo cual muestra a la pareja conectada de alguna manera.

J y M no refieren realizar actividades en común y cualquier comentario es bienvenido para comenzar a discutir. Buscando una forma de acercarlos se le propuso ir juntos al supermercado pero no funcionó ya que terminaron discutiendo porque ella se levantó tarde “como siempre”, refiere J.

Un intento de acercamiento por parte de J fue haber propuesto de ir a hablar a una confitería para que ella no gritara e intentaran comunicarse de manera diferente y si bien fueron, ella terminó gritando y él se levantó y se fue, dejándola sola. J dice sentirse avergonzado de salir con su mujer ya que según refiere, M hace escándalos en público y se pelea con toda la gente.

Por otro lado, en la intimidad tampoco están cerca ya que no duermen juntos, llevan tres meses sin sexo y tuvieron solo siete relaciones sexuales en dos años.

Tampoco se consultan al tomar decisiones, lo cual según cuentan, ha sido así desde un comienzo de la relación. Al poco tiempo de empezar a salir, J abrió una caja de seguridad con su madre y otra con M repartiendo la plata de ambos en las dos cuentas sin consultarle. Por su parte, M decide que su madre cuide a su hija sabiendo que J está peleado con ella y tampoco siquiera le consulta la decisión. Es decir que no pueden observarse puntos en común que demuestren algún tipo de acercamiento ya que no se tienen en cuenta y tampoco pueden ponerse de acuerdo en lo

que intenten acordar.

El darse cuenta del valor que tienen las pequeñas interacciones diarias, es altamente favorecedor de la estabilidad y la pasión matrimonial, en mayor medida que hacer un viaje de placer al Caribe, explica Gottman (2000).

El cuarto principio es dejarse influir por la pareja. En un estudio que Gottman (2000) ha realizado con más de 130 parejas, se ha comprobado que los hombres que permiten que sus mujeres influyan en ellos mantienen relaciones más felices y tienen menos posibilidades de separarse. Y esto no tiene que ver con hacer lo que las esposas digan, sino con compartir el poder y la toma de decisiones. Al revés de cómo hacen J y M, la pareja debe buscar puntos en común, en lugar de insistir en que el otro haga las cosas a su manera, o lo que es incluso peor, hacer de cuenta que el otro no existe y decidir por ambos, tal como en el caso expuesto. Hacer oídos sordos a las necesidades, valores y opiniones de la pareja no da lugar a ningún tipo de acuerdo.

Dejarse influir es la consecuencia lógica de la presencia de los tres principios anteriores: tener buenos mapas del amor, acercarse al otro y cultivar la admiración y el cariño.

Aceptar la influencia es respetarse y tanto J como M expresan abiertamente el no sentirse respetados. Lo que es importante destacar es que ambos tienen ese sentimiento y ambos se faltan el respeto.

Los otros dos principios que menciona Gottman (2000) están relacionados al tipo de conflicto matrimonial que la pareja se encuentre atravesando: los problemas que pueden ser resueltos y los perpetuos.

El quinto principio para el eficaz funcionamiento de una pareja es centrarse en los problemas solubles, ofreciendo un enfoque alternativo a la resolución de conflictos que propone suavizar el planteamiento de la discusión, aprender a ofrecer y recibir intentos de reparación, tranquilizarse, llegar a un compromiso y ser tolerante con los defectos del otro. La idea principal es ser más amable con la pareja y tratarla con el mismo respeto con el que tratamos a otras personas.

Según Gottman (2000), el 69% de los conflictos matrimoniales son insolubles ya que se ha comprobado que con el paso de los años, las parejas siguen discutiendo por lo mismo. La diferencia será la manera de sobrellevarlos y el enfocarlos con humor para aprender a convivir con ellos, tal como lo hacen las parejas felices.

En los matrimonios inestables, los conflictos terminan arruinando la relación ya que en lugar de aprender a sobrellevarlos, se estancan en ellos discutiendo una y otra vez por las mismas cosas de manera circular. Algunos signos de estancamiento que se observan en J y M son el hecho de sentirse rechazados por el otro, hablar insistentemente de un tema sin llegar a nada, anclarse en la posición tomada y no ceder, sentirse frustrados luego de discutir, tener conversaciones carentes de afecto y buen humor, llegar al insulto en discusiones provocando mayor anclaje, menor disposición al acuerdo y como resultado final el distanciamiento.

El modelo de resolución de problemas que propone Gottman (2000) está basado en algunos pasos. El primero trata de suavizar el planteamiento de las discusiones ya que la forma de conversar o

abordar un tema será en gran parte responsable del resultado. Un planteamiento violento genera una actitud defensiva, crítica y desprecio.

--Ni siquiera servís para compartir - dice M,

-¿Y vos para que servís? - contesta J.

Este tipo de diálogo en donde se aprecian los Jinetes de Gottman, son destructivos para el matrimonio. Muy diferente es plantear exactamente lo mismo pero de otra manera, como por

ejemplo:

-Me gustaría que compartieras conmigo.

.Quiero que compartamos cosas juntos.

Esta manera de expresarse seguramente hubiera generado otro tipo de respuesta por parte del marido y evitado la batalla campal de insultos y agresión tras el primer comentario.

El sexto principio está relacionado a salir del estancamiento, el objetivo no es solucionar el problema sino pasar del estancamiento al diálogo. Gottman (2000) menciona la importancia de los sueños, ya que los más profundos tienen raíces en la infancia, por lo que muchos conflictos se ocasionan por no respetarlos o conocerlos.

Un problema puede ser en realidad simbólico ya que representa aquello que hace que cada uno se sienta querido. Más de un conflicto que tiene la pareja acerca del cuidado de la nena, de lo que hacen o dejan de hacer está directamente relacionado a la necesidad de sentirse respetados, tenidos en cuenta y finalmente amados.

Descubrir sueños ocultos seguramente no es fácil pero valdrá la pena el intento ya que respetar y reconocer los sueños profundos de la pareja pueden ser la clave para salvar y enriquecer el matrimonio, según Gottman (2000).

El séptimo y último principio es crear un sentido de trascendencia y está relacionado a adjudicarle al matrimonio valores más espirituales que educar a los hijos, tener relaciones sexuales y dividir tareas hogareñas. Cada familia será responsable de desarrollar su propia microcultura, es decir, sus propias costumbres, rituales y sueños, lo cual está lejos de observarse en J y M que no hace otra cosa que discutir y alejarse cada día un poco más.

#### 7.4. Áreas de funcionamiento

A continuación se detallarán las áreas de funcionamiento que evalúa la escala de Locke y Wallace (1959; citado en Korcoran & Fischer, 1994) en relación a la pareja de J y M.

- Manejo de las finanzas

Es motivo de conflicto desde el comienzo de la relación cuando J abrió dos cuentas con la plata de ambos, una con M y otra con su madre. Según J, M maneja su plata a su antojo y el no consultarse es motivo de enojo por ambas partes.

- Temas de recreación

No refieren datos al respecto.

- Demostraciones de afecto

No se evidencian demostraciones de afecto ni en las sesiones ni en sus relatos y es otro de los motivos de conflicto ya que J refiere explícitamente necesitar sentirse amado.

- Comprendí mucho lo que es la falta de amor en una pareja. Para mí fue terrible que papá estuviera mal y mamá no quisiera vender la casa que él había heredado para atenderlo adecuadamente - expresa J.

Detrás de J hay una historia de desamor entre sus padres y de ellos hacia sus hijos también, siendo carente de afecto desde su más tierna infancia.

- Amistades

No hacen referencia a amistades, no mencionan salidas con amigos ni invitaciones de gente a su casa.

- Relaciones sexuales

Es un motivo de insatisfacción. La pareja tuvo solo siete relaciones sexuales en dos años, lleva 3 meses sin tener sexo y es un tema que J mencionó en varias sesiones.

- Convencionalismos

No aportan datos suficientes que los evidencien.

- Formas de tratar con la familia del otro

Ambos están enemistados con sus suegras principalmente y tampoco se hablan con otros familiares de su familia política lo cual es motivo de conflicto en la pareja.

- Filosofía de vida

Con los datos relevados, no se puede inferir una filosofía de vida determinada. Con la información detallada anteriormente, se concluye que la pareja de J y M no se desempeña adecuadamente en ningún área de funcionamiento, presentando conflictos en su mayoría.

## 7.5. Áreas de conflicto

Tal como describen Weismann et al. (2000), las parejas discuten acerca de las responsabilidades:

-Estoy agotada, solo le estoy pidiendo que cocine una vez por semana –reclama M.

-Me gustaría hacer alguna actividad fuera de casa como ir al gym, necesito que cuide a la nena algún día – dice M.

-Él se excluye solo, cuando estamos juntos con la nena, él no colabora, no la cambia, no la baña... – explica M.

Y también discuten por cuestiones de poder:

-Ella no me brinda seguridad ni incentivo, maneja su dinero, pone a la nena en nuestra cama... – explica J.

-J me denigra, no me consulta las cosas – dice M.

-M “me avisó” que su madre cuidará a nuestra hija y yo decidí separarme porque estoy peleado con mi suegra y no fue capaz de consultarme – explica J.

-Me di cuenta que me siento débil – dice M.

Conforme a la agrupación que realiza García Hilguera (2002) acerca de los aspectos elementales que generan conflicto en las parejas y de acuerdo a los ejemplos citados anteriormente se describe lo siguiente:

- Intimidad

Tal como explican Gordon, Baucom, Epstein, Burnett y Rankin (1999) los conflictos de poder/control que la pareja de J y M evidencian de manera contundente en cada sesión y la incapacidad de compartir afectan su intimidad lo que se traduce en las faltas de demostración afectiva por parte de ambos y las contadas siete relaciones sexuales mantenidas desde el nacimiento de su hija hace dos años. Tampoco se evidencia ningún esfuerzo por mejorar la relación, se trata de una pareja instalada en la queja y la crítica hacia el otro lo cual dificulta la posibilidad de cambio.

- Dominancia

J y M no tienen resuelta la toma de decisiones. Ambos se quejan de que su compañero las toma sin consentimiento lo cual se termina convirtiendo en una competencia acerca de quién toma más decisiones que logren afectar y perturbar al otro; logrando sentirse poderosos sobre su compañero, o mejor dicho, adversario. Y los problemas surgen justamente porque las decisiones perjudican de alguna manera al otro. M reconoce tener complejo de inferioridad y sentirse débil ante J, que según dice, es el “profesor”, por lo que se podría inferir que de alguna manera intenta revelarse y el hecho de decidir sin consultar la hace sentir fuerte y dominante, aunque tan solo sea por un rato, hasta que sea él quien actúe de la misma manera derribando su lábil conquista.

Por otro lado, intimidad y dominancia se ven entrelazadas en los conflictos familiares que la pareja presenta. Se desconocen los motivos que cada uno tiene, pero concretamente ninguno se habla con la familia del otro lo cual demuestra que de alguna manera no se ha producido la separación necesaria que una pareja debe hacer de su familia de origen, para así dar el espacio que le corresponde a la pareja respecto a la toma de decisiones y la intimidad.

- Apego

J no creció en un ambiente de amor. Su madre, ya entrada en años, se casó con su padre, quien había sido su alumno y era 17 años menor que ella. Su padre sufrió larga agonía por diabetes sin cuidado, terminando con alguna especie de demencia y su madre nunca hizo demasiado para cuidarlo como hubiera sido necesario. Por otro lado, su madre tuvo cáncer y le realizaron una mastectomía sufriendo desagradables efectos por la quimioterapia y su padre no se hizo cargo de nada, según explica J.

Podría pensarse que si las respuestas a la solicitud de ayuda se aprenden de la familia de origen (Bowbly, 1969), J partiría de que no existe el cuidado en una pareja por lo que su mujer va a dejarlo de lado y no lo va a ayudar, lo cual de alguna manera hace que sus expectativas de amor y cuidado se confirmen en el rechazo tal como vivieron sus padres, generando un conflicto no tan explícito que provoca intensas emociones que no encuentran la manera adecuada de resolverse. Se desconoce información acerca de la infancia de M.

- Comunicación y resolución de problemas

La pareja de J y M no consigue establecer estrategias de resolución con lo cual los patrones de relación que mantienen perpetúan y agravan los conflictos.

## 7.6. Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis

Según Gottman (2000), son cuatro los jinetes responsables de la destrucción del matrimonio: la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y la evasiva.

Es normal tener alguna queja acerca de la pareja, pero hay gran diferencia con la crítica. Una queja es acerca de alguna conducta específica en la cual el otro ha fallado, sin embargo, la crítica implica el atacar la personalidad o carácter de la pareja, en lugar de focalizar en la conducta específica que resultó molesta.

-No servís para nada - dice M.

La crítica consiste en descalificaciones o agresiones personales rigurosas y/o excesivas.

- No sabés ni cuidar a tu hija - dice J.

Generalmente incluye las acciones de culpar y difamar, así como el uso del nunca y del siempre.

-Nunca sos capaz de colaborar en nada - dice M.

-Sos una loca, nunca vas a cambiar, no se te puede hablar de nada – expresa J.

Las críticas tienen un impacto emocional muy corrosivo, dejando al receptor humillado, disgustado y ofendido. Es positivo poder expresar los desacuerdos pero no atacar la personalidad ni el carácter del otro.

Muy diferente sería si M pudiera expresar lo mismo de otra manera, como por ejemplo:

-Me gustaría que me ayudaras con las cosas de la casa.

-Necesito que me ayudes, si lavaras los platos me darías una mano.

-Me siento agotada, necesitaría que colaboraras más conmigo. J, por su parte podría decir:

-No me gusta o no estoy de acuerdo en la forma en que cuidas a nuestra hija. Me gustaría que me escucharas.

-Necesito que pongas atención en lo que tengo para decirte.

-¿Por qué te pones así? No me gusta verte mal.

Con seguridad ésta forma de poder expresar los desacuerdos generaría otro tipo de respuestas más adaptativas y con alguna posibilidad de conversar y comprender al otro. Este jinete suele ser común en las relaciones pero el problema se da cuando las críticas se hacen constantes y acercan los próximos jinetes que son aún más peligrosos.

El desprecio implica el derribar o insultar a la pareja. Es un signo abierto de falta de respeto. Los ejemplos de desprecio se pueden observar en las burlas, poner los ojos en blanco, llevar cara de desprecio, o derribar a la otra persona con el humor sarcástico. En la sesión de cámara gesell puede observarse a M mirando para otro lado, haciendo caras, riéndose burlescamente y revolviendo la cartera mientras su esposo hablaba. En ese sentido, J se mostró más respetuoso en dicha circunstancia aunque ella refiere que él la insulta terriblemente cuando están en su casa.

El desprecio puede vincularse con la indignación y la pena, y va creciendo a medida que se van guardando y nutriendo durante largo tiempo pensamientos negativos acerca de la pareja. También refleja un sentimiento de superioridad, devaluando y considerando indigno al otro.

-Vos no te querés separar porque no te conviene... - dice J.

Siempre aumenta el conflicto en lugar de apaciguarlo, este jinete envenena la relación.

Teniendo en cuenta los comentarios que mutuamente se han hecho, no es sorprendente que ambos se defiendan. La actitud defensiva suele ser automática ante lo que es percibido como ataque, evitando la propia responsabilidad en el conflicto e invalidando las percepciones del otro. Algunas respuestas a los comentarios mencionados anteriormente son:

-¿Y vos para que servís? – responde J.

-¿Y vos que sabes? Si no te ocupas de nada... – responde M.

¿Mira quién habla... acaso con vos sí se puede hablar?... – responde M.

Se acude a las tácticas de negación, buscar excusas, inventar explicaciones, responder con otra queja y/o contraatacar. De esta manera, se busca culpar al otro, descalificando su queja.

Por último, la actitud evasiva consiste simplemente en no responder. Cuando se emplea esta táctica muy seguido, uno está escapando del matrimonio, en vez de resolver sus problemas. Los hombres tienden a emplear más frecuentemente esta táctica, aunque en la sesión de cámara gesell, se pudo observar que cuando J le dijo a M que ella no quería separarse porque no le convenía, ella ni se inmutó, lo ignoró totalmente, estaba revolviendo la cartera. Sin embargo él, ante otra situación que se generó en la misma sesión, optó por decirle que no le iba a contestar ya que según ella todo lo que él dice está mal.

Si bien tienen algunas actitudes evasivas, en general suelen responderse agresivamente y a la defensiva, son más bien desafiantes el uno con el otro y les gusta discutir por todo.

Todas las parejas emplean estos tipos de conducta en alguna ocasión en su matrimonio, pero cuando los cuatro jinetes se instalan en la relación, la pareja tiene una alta posibilidad de fracasar. Los periodos vulnerables, como la llegada del primer hijo en el caso de J y M, suelen agudizar el conflicto y la utilización de los jinetes, siendo el desprecio el más destructivo de todos. Se trata de factores que intervienen como causa-efecto y que, de alguna manera, demuestran el haber juzgado al otro como culpable, transmitiendo rechazo, lo cual atenta contra la necesidad básica de sentirse aprobado, aceptado y valorado por la pareja.

Las discusiones en sí mismas no son negativas, e incluso pueden ser necesarias para finalmente llegar a acuerdos, el problema surge de no sentirse escuchados ni considerados, tal como en el caso expuesto, donde lo que en algún momento quizás fue planteado como queja, se terminó transformado en un ataque. El riesgo es recurrir sistemáticamente a dichas maniobras comunicacionales, no siendo capaces de salir del espiral de agresiones.

La investigación de Gottman (2000) revela que, al detectar la presencia crónica de estos cuatro factores en una relación, se puede predecir, con más de 80% de certeza, cuáles parejas se divorciarán finalmente.

#### 7.7. Tipo de pareja

Según el planteo de Watzlawick, Beavin y Jackson (1986), J y M podrían encuadrarse en una pareja simétrica conflictiva ya que tienden a igualar su conducta pero no de manera sana ya que en lugar de aceptar y respetar la igualdad del otro, compiten generando una escalada simétrica. Se puede observar como la pareja se ataca mutuamente, se enreda en una escalada de frustración hasta agotarse emocional y físicamente. Cada uno actúa como si debiera ganarle a su pareja en cualquier área que los involucre, descalificándose constantemente para invalidar todo lo que su compañero, o mejor dicho, contrincante, diga o haga.

Uno de los factores asociados a este tipo de relación simétrica con lucha de poder es el hecho de que la mujer trabaje fuera del hogar y aporte económicamente tal como es el caso de J y M.

En este tipo de parejas es muy difícil lograr que sus miembros lleguen a un acuerdo ya que ambos quieren imponer sus puntos de vista, sus propias reglas y demostrar quien tiene la razón.

Los autores mencionan que el trabajo terapéutico debe orientarse a la suspensión de la escalada simétrica ya que el problema radica en el tipo de relación y no en el contenido de la comunicación. De alguna manera no rechazan lo que el otro dice, sino a quien lo dice.

De acuerdo a la clasificación propuesta por Emilio Antognazza (1996) Juan y M corresponden a una pareja tormentosa. Tal como explica el autor, lo más frecuente que puede observarse en las sesiones de terapia con una pareja de estas características, es la ausencia de autocrítica responsabilizando al otro de todo cuanto le ocurre a la pareja, poniendo en evidencia que el deseo de cada uno es que el otro sea diferente a como es, teniendo plena conciencia de los cambios que debe hacer el otro y desestimando la importancia de las propias conductas negativas y saboteadoras del vínculo. Lo más difícil será lograr que cada miembro de la pareja asuma su responsabilidad.

-Quiero que vea que tengo razón - dice M.

-Me casé con una persona que ahora no es - expresa J.

Como no se puede cambiar por el deseo del otro, se ocasiona un estancamiento en donde ambos quedan a la espera de que ocurra el milagro de que su pareja sea diferente a como viene siendo.

La capacidad de escucha, a su vez, implica una actitud de interés hacia el otro si tenemos en cuenta que quien está hablando nos está queriendo transmitir un mensaje.

En las parejas tormentosas, como la de J y M, se puede observar que no hay interés en lo que el otro tenga para decir ya que es como si no existiera. Un ejemplo claro lo muestra M mirándose las uñas o revolviendo su cartera como si nadie estuviera hablando cuando su esposo lo está haciendo. La diferencia con una pareja trascendente estará dada por el interés genuino de escuchar al otro por lo que éste representa, por el interés en su persona, que deja en segundo plano lo interesante o no de lo que pueda estar diciendo.

Según la clasificación de Jara Valdivia (2005) J y M serían los "ni contigo ni sin ti" ya que se trata de una pareja que muestra que juntos se matan y separados aparentemente les cuesta estar. Al comienzo de la relación mantuvieron un cierto equilibrio entre los deseos de dependencia y las aspiraciones de autonomía, pero con el paso del tiempo, ante la necesidad de alguno de los miembros de desarrollar su independencia, aparece el conflicto, la desvalorización, el enojo y la crítica. J y M se muestran como sujetos autónomos aunque profundamente se puede inferir cierto temor a dicha independencia y al ser abandonados por el otro, siendo de alguna manera personas dependientes que por temor a ser abusados por el otro, tienden a exagerar su postura de dominación.

Establecen una relación competitiva y luchan por el poder y por demostrar al otro que está equivocado. No temen las escaladas simétricas, la confrontación y el enojo va en espiral ascendente. La estrategia es desvalorizar al rival y hacerlo sentir culpable e incapaz. Cada uno transfiere al otro sus frustraciones, sin poder descubrir sus propias restricciones. Se niegan reconocimiento mutuo y tampoco pueden perdonarse.

Es habitual que este tipo de parejas consulten por peleas frecuentes ya que cualquier situación es fértil para convertirse en campo de batalla. Comienzan con críticas e insultos hasta llegar a gritos, llantos, escándalos y amenazas de separación. No se escuchan pero tienden a selectivamente oír todos los comentarios negativos que el otro argumente y refuercen la batalla en la que se encuentran, en lugar de hacer hincapié en los juicios positivos que puedan ayudarlos a salir adelante como pareja. Se podría inferir que ambos aspiran a sentirse amados y cuidados pero no saben o no pueden expresar dichos sentimientos.

## 8.CONCLUSIONES

De acuerdo a la descripción realizada en el presente trabajo, se puede concluir que se trata de una pareja anclada en la queja, la crítica y el reproche constante. Más que una relación de pareja, J y M tienen una relación de contrincantes.

Si pudieran escucharse podrían darse cuenta que los reclamos son muy similares, y que ambos contribuyen a perpetuarlos porque hacen exactamente lo mismo que critican y reprochan, siendo la conducta de cada uno causa y consecuencia de las conductas del otro. Ambos se quejan de las decisiones que el otro toma sin consentimiento, de las faltas de respeto, de sentirse denigrados y de sentirse solos, lo que se traduce a una gran necesidad de apoyo y amor que ninguno está pudiendo dar ni pedir sanamente.

El haber sido padres agravó los desacuerdos en la pareja e hizo más evidente la falta de conocimiento y consideración entre ambos. M se siente agotada y superada, J se siente excluido y rechazado, y ninguno de los dos parece estar dispuesto a abandonar su posición ni a escuchar lo que siente y padece el otro para intentar comprenderlo y generar un cambio que los mueva del lugar estático, rígido y alejado del otro en el se encuentran. Sin la posibilidad de escucha tampoco se abre la alternativa al acuerdo y la comprensión lo cual dificulta un avance positivo.

Se infieren bajas posibilidades de progreso a favor de la pareja ya que se evidencia mucha insatisfacción familiar, pésimo desempeño en áreas de funcionamiento e importantes conflictos en la comunicación, la intimidad, las responsabilidades y las cuestiones de poder.

De acuerdo a lo expuesto en el presente trabajo, se deducen diferentes puntos de partida a fin de abordar la conflictiva pareja de J y M.

Desde una perspectiva de ciclo vital y de acuerdo a lo planteado por Haley (1980) se podría inferir que los problemas que presenta la pareja corresponden a la etapa de expansión que atraviesan,

más específicamente a la transición de ser padres; es decir que no se presentan como condición permanente sino como respuesta a dicha situación, generada a su vez, por no haber logrado la separación necesaria de sus familias de origen, para así lograr establecerse como pareja sólida y constituida que favoreciera el afrontamiento de la paternidad. Además, los problemas no resueltos de etapas anteriores hacen aún más complicadas las transiciones tal como se ha observado en la pareja de J y M.

Por otro lado, y partiendo de la teoría que plantea Watzlawick (1986) el conflicto no radica en los temas específicos por los que discuten sino en la relación competitiva que ellos mantienen y que los lleva a la descalificación constante y la lucha incesante por ganar las batallas campales que ambos provocan para demostrar la razón que nunca logran demostrar y que perpetúa el círculo vicioso de “vos me haces, yo te hago”.

La propuesta terapéutica desde este punto de partida sería lograr que uno de los contrincantes abandone la lucha, cediendo el lugar de poder a su pareja, quien continuará luchando, hasta tanto la no reacción de su pareja deje de estimular sus conductas.

Otra alternativa de trabajo interesante sería la que plantea Gottman (1998, 1999) y su terapia centrada en la emoción. La misma dirige su progreso hacia el cambio de conductas relacionadas con las emociones y sentimientos a través de actuaciones directas sobre elementos básicos de la relación de pareja como la intimidad y la validación o centrarse en conductas arraigadas y asociadas a fuertes emociones como son las conductas de apego.

La propuesta sería trabajar a partir de los tres primeros principios. En el primero, el objetivo será indagar acerca del conocimiento que tiene la pareja y saber más acerca de los mapas de amor con los que cuentan, el segundo dejaría entrever si esta pareja puede salvarse o no, ya que el recuerdo de su historia puede brindarnos información acerca del sustento y las bases necesarias que se deberían encontrar para que esta pareja pueda recuperarse. Estos principios se trabajan a través de cuestionarios y juegos planteados por Gottman (2000) para tal fin. En último lugar, la propuesta es el acercamiento; el primer paso para acercarse es simplemente generar conciencia de la importancia de los pequeños momentos cotidianos y proponer incluso actividades para realizar en común generando compromiso de ambas partes.

Sería atractiva la elección de dicho tratamiento con el objetivo de sacar a la pareja de J y M del circular discurso de queja, crítica y reproche que mantienen e intentar lograr conectarlos con los sentimientos, con lo que desconocen de su pareja y hasta de ellos mismos, con lo que sueñan, con lo que les gusta, con lo que los daña, con el recuerdo de sus buenos momentos y con lo positivo que pudo haber quedado, si es que todavía hay algo que rescatar para intentar reconstruir la pareja o acompañarlos a afrontar y aceptar que no todo es ni tiene que ser para siempre.

Si bien los datos relevados infieren mínimas posibilidades de recuperación para la pareja, no se ha indagado suficiente para asegurar que no tienen posibilidades. A pesar de que muestren todos los indicios de no encontrar puntos positivos en los cuales apoyarse y formar bases en las cuales recuperar la relación, considero que la Teoría propuesta por Gottman y más específicamente el

trabajo en los tres primeros principios, podría brindar información completa, suficiente y necesaria para continuar con los restantes niveles o bien plantear que si no hay conocimiento del otro, ni interés, ni cariño, ni admiración, ni buenos recuerdos; si la pareja no merece respeto y honor, no hay bases que la puedan sustentar ni teoría que la pueda salvar.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antognazza, E. J. (1996). Parejas tormentosas. Buenos Aires: Sudamericana.
- Biscotti, O. (2006). Terapia de pareja: Una mirada sistémica. Buenos Aires: Lumen.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. Volume 1. Attachment. London: HogarthPress.
- Brown, J.E. & Midori Hanna, S. (1998). La práctica de la terapia de familia: elementos clave en diferentes modelos. Bilbao: Descleé de Brouwer.

- García Bianchi, X. & Estremero, J. (2003). Ciclo Vital. Crisis evolutivas. Buenos Aires: Fundación MF. Recuperado el 27 de abril de 2011 de <http://www.foroaps.org/files/Ciclo%20Vital%20%20%20.pdf>
- García Higuera, J.A. (2002). La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja. Recuperado el 15 de abril de 2011 de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm>
- Gimeno Collado, A. (1999). El ciclo de la vida familiar. La Familia: el desafío de la diversidad. Barcelona: Ariel.
- Gordon, K.C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K. & Rankin, L. A. (1999), The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment?. *Journal of Marital and Family Therapy*. 25: 211–223.
- Gottman, J.M. (1994). Qué predice divorcio: La relación entre los procesos maritales y los resultados maritales. Nueva York: Lorenzo Earlbaum.
- Gottman, J.M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*. 49: 169-97.
- Gottman, J.M. (2000) Siete reglas de oro para vivir en pareja. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.
- Haley, J. (1980). Terapia no convencional: Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson. Buenos Aires: Amorrortu.
- Haley, J (1988). Ciclo Vital de la Familia. En *Terapia No Convencional: las técnicas psiquiátricas de Milton Erickson*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hidalgo C.G. & Carrasco E. (1999). Salud Familiar: Un Modelo de Atención Integral en la Atención Primaria. Santiago de Chile: Editorial P. Universidad Católica de Chile.
- Jara Valdivia, C. (2005) Tipos de parejas y objetivos terapéuticos. *De Familias y Terapias*. 20, 43-49.
- Korcoran, K. & Fischer, J. (1994). Locke-Wallace marital adjustment test. *Measures for Clinical Practices*. Vol. 1. The Free Press. New York
- Martín Zurro, A. & Cano Pérez, J.F. (1999). Atención primaria. Conceptos, organización y práctica clínica. Madrid: Harcourt-Brace.
- Martínez Farrero, P. (2006). Del motivo de consulta a la demanda en psicología. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 26(1).
- Rojas, E. (1994). Remedios para el desamor. Como afrontar las crisis de pareja. España: Temas de hoy.

-Suárez Cuba, M.A. (2006). El médico familiar y la atención de la familia. Revista Papeña de Medicina Familiar. 3(4), 95-100.

- Tapia Villanueva, L., Bernaldes, S., Campos, S., Erazo, R., Fuentes, X. & Sánchez, S. (s.f.) La primera entrevista en Terapia de Pareja. Instituto Chileno de Terapia familiar. Recuperado el 20 de abril de 2011 de <http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/PrimeraEntrevistadePareja.pdf>

-Wainstein, M. & Wittner, V. (2003): Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. Psicodebate 4. El amor y las relaciones interpersonales. Universidad de Palermo. 131-144.

-Watzlawick P., Beavin, J. & Jackson, D. (1991). Teoría de la comunicación humana. Barcelona: Herder.

-Weissman, M. M., Wickramaratne, P., Adams, P., Wolk, S., Verdelli, H. & Olfson, M. (2000). Brief Screening for Family Psychiatric History. History Screen Arch Gen Psychiatry. 57:675-682.

-White, M. & Epston, D. (1991). Medios narrativos para fines terapéuticos. Barcelona: Paidós.