

UNIVERSIDAD DEL AREA ANDINA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
VALLEDUPAR-CESAR

Diciembre, 2019

ABORDAJE SISTÉMICO Y TERAPIA DE PAREJA: UNA APROXIMACIÓN A SUS PRINCIPALES FUNDAMENTOS

Systemic approach and couple therapy: An approximation to its main fundamentals

Ana María Celemín Blanco *

Psicólogo en formación, Universidad del Área Andina.

acelemin@estudiantes.areandina.edu.co

Resumen

La definición pareja a lo largo del tiempo ha atravesado por múltiples concepciones e incluso puede verse vista desde diferentes aristas que muchas veces la desligan del panorama y contexto donde se encuentra inmersa.

Sigue siendo un poco difícil establecer un concepto específico de pareja pero uno de los propósitos de este artículo es tratar de construirlo a través de la mirada sistémica.

Hoy por hoy a través de revisiones y teorías exploradas, las cuales se expondrán más adelante, se afirma que uno de los enfoques más completos y eficaces en el tratamiento de la pareja es el enfoque sistémico, el cual permite

abordar el sistema conyugal como un todo, es decir como un sistema interdependiente, y mediante el encuentro terapéutico convertir hábitos disfuncionales en funcionales, patrones desadaptativos en adaptativos que muy posiblemente refuerza el motivo de consulta de la pareja que está consultando.

Al ser numerosos los motivos de consulta que llevan consigo los conyugues a terapia surge la imperiosa necesidad de escoger un tratamiento psicológico eficaz cuyo objetivo sea la re significación de aquellos patrones de conducta, costumbres, prácticas, percepciones, emociones, concepciones que generan un malestar en los cónyuges

pues interfieren en la dinámica de relación y por ende se pone en peligro su “homeostasis”; por lo tanto, al momento de realizar un proceso de intervención más allá de conseguir la funcionalidad de sus miembros, se debe lograr establecer un verdadero cambio, para ello se tienen que “salir de su zona de confort” y modificar todo aquello que represente una causa o factor predisponente a la “crisis” o situación problema.

En base a lo anterior, en el siguiente artículo se hará una reflexión deductiva, partiendo del concepto general de pareja, su evolución en el tiempo, sus diferentes ángulos y concepciones, hasta el papel transformador de la mujer a lo largo del

Palabras Clave

Pareja, Etapas del ciclo vital, Terapia de pareja, Sistema conyugal, Enfoque sistémico, Encuentro terapéutico.

Abstract

The even definition over time has gone through multiple conceptions and can even be seen from different edges that often separate it from the landscape and context where it is immersed.

It is still a bit difficult to establish a specific concept of couple but one of the

tiempo, y por supuesto las etapas del ciclo vital por las que estas atraviesan con el fin de conocer y abordar eficazmente el sistema conyugal de acuerdo a la individualidad, sin olvidar las raíces del Enfoque Sistémico.

Para ello, se puntualizan las características del sistema terapéutico bajo este enfoque; y poco a poco se aterriza en lo más específico detallando así una serie de condiciones, técnicas y estrategias que debe ser utilizado por el terapeuta de pareja el cual por excelencia debe conocer primeramente el objetivo de este enfoque y su papel dentro de la Terapia de Pareja (TP).

purposes of this article is to try to build it through the systemic look.

Today, through reviews and explored theories, which will be discussed later, it is affirmed that one of the most complete and effective approaches in the treatment of the couple is the systemic approach, which allows the conjugal system to be

addressed as a whole. , that is, as an interdependent system, and through the therapeutic encounter, convert dysfunctional habits into functional, maladaptive patterns into adaptive patterns that very possibly reinforce the reason for the consultation of the couple you are consulting.

The numerous reasons for consultation that take the spouses to therapy with them arise the urgent need to choose an effective psychological treatment whose objective is to resignify the old habits, customs, thoughts, emotions that are endangering the "homeostasis" within the relationship and make them functional, often getting them out of the comfort zone to establish a real change.

The following article makes a reflection that goes from the general, starting from

Keywords

Couple, Stages of the Life Cycle, Couple Therapy, Marital System, Systemic Approach, Therapeutic Encounter.

Introducción

Para hablar del abordaje sistémico en terapia de pareja, primero es absolutamente necesario esclarecer conceptos tales como: Pareja y proceso

the concept of couple, its evolution in time, its different edges and conceptions, the transforming role of women over time, and of course the stages of the life cycle through which it crosses in order to know and effectively address the conjugal system in the here and now, the roots of the Systemic Approach are also illustrated, the characteristics of the therapeutic system are pointed out under this approach; and little by little it lands on the most specific that is the main object of this reflective article, thus detailing a series of conditions, techniques and strategies that must be used by the couple therapist who par excellence must first know the purpose of this approach and its role within Couple Therapy.

de formación, enfoque sistémico y su aplicabilidad dentro de la práctica clínica en el abordaje de parejas. A modo de reflexión se esbozarán los distintos

preceptos, técnicas, estrategias, bondades y limitaciones que posee el enfoque sistémico en la actualidad frente al tópico objeto de reflexión.

En este orden de ideas es necesario conocer los orígenes del modelo sistémico, su eficacia específicamente en el tratamiento de parejas, y las bondades a largo plazo que este genera dentro de la relación terapeuta-paciente para disminuir o reducir los conflictos o situaciones generadoras de estrés dentro de la pareja.

La concepción de la pareja se ha percibido de diferentes maneras según el contexto histórico y el desarrollo sociocultural, es por esto que los cambios producidos en el siglo XX llevaron al cuestionamiento de los modelos prevalentes de corte tradicional, lo cual provocó un impacto positivo en los paradigmas subjetivos acerca de la concepción de pareja según los roles establecidos o asignados en función al género. Algunos de estos cambios como lo indica Ruiz, F. (2014) son los siguientes:

- ✓ La aparición de los **métodos anticonceptivos femeninos** permitió el control de la fecundidad por parte de la mujer y al mismo tiempo separó el

ejercicio de la sexualidad del reproductor.

- ✓ El control que puede ejercer la mujer sobre su propio cuerpo facilitará el cambio en el desempeño del rol maternal, como objetivo principal, puede decidir el momento del embarazo, número de hijos, si los tiene o no.
- ✓ El poder de decisión de la reproductividad que durante mucho tiempo lo podían decidir unilateralmente el varón, cuando y con quien iban a tener los hijos, ahora pasan a tenerlo las mujeres. Otra consecuencia de este cambio es que el poder de decisión sobre las prioridades puede ejercerlo la mujer.
- ✓ El favorecer la inserción de las mujeres en el mercado laboral ejerce un cambio en la independencia económica de la mujer respecto al varón.
- ✓ Puede decidir y realizar sus propios proyectos con margen de autonomía. Encontrar un hombre con quien casarse ya deja de ser el principal objetivo en la vida de muchas mujeres.
- ✓ Los cambios tecnológicos también irán favoreciendo que vayan desapareciendo la especificidad sexual en el desempeño de tareas.

La fuerza física masculina deja de ser necesaria y este hecho tiende a borrar las diferencias entre géneros en el sistema productor.

Es decir el concepto inicial de pareja muta abruptamente respondiendo la transformación del panorama socio-histórico de la época.

Es por esto que, para la comprensión y explicación de las interrelaciones y dinámica de una pareja se escogió el enfoque sistémico tanto por sus posturas como por la demostrada eficacia al momento de intervenir, para argumentar lo anterior, se reflexionará en las siguientes páginas, según los distintos casos de abordaje de parejas. Por ende, realizar una reflexión sobre el manejo terapéutico de las parejas desde el enfoque sistémico es el principal objetivo de este artículo, así como también dar a conocer las diferentes concepciones sociales o teóricas que existen en torno al tópico objeto de reflexión.

Reflexión

La pareja

Una primera dificultad y necesidad de principio surge al establecer qué es una pareja. De la Espriella (2008) manifiesta a este respecto que: “Usamos aquí la palabra pareja para definir una relación

significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, cual es el matrimonio; pero existen parejas humanas que no coinciden con los límites que aquel impone”. (p.177).

Con frecuencia, para tratar el tema de la pareja se utiliza la palabra matrimonio, es decir, la unión avalada socialmente bajo un sistema de creencias específico, que incluye procedimientos rituales. Se han descrito algunos elementos comunes en la definición de matrimonio, extensivos a nuestra definición de pareja de acuerdo al panorama y contexto actual:

- Cohabitación doméstica.
- Reconocimiento de la comunidad.
- Reglas de conducta habituales.
- Alguna forma de ceremonia de establecimiento.
- Alguna extensión en el tiempo.

Otra concepción la arroja Biscotti (2006) citado por Brenes y Salazar (2015) quienes indican que la pareja podría ser una de las sociedades más difíciles de llevar adelante; por tanto, para sus miembros representa un gran reto. Mencionan además que la estructura de la pareja tal y como se conoce y se piensa

en la actualidad, proviene de unos cuantos siglos atrás, apoyando así la premisa establecida sobre los cambios que ha tenido el concepto de pareja según el contexto histórico cultural.

Brenes y Salazar (2015) a este respecto plantean que “Por lo anterior, los terapeutas sistémicos deben estar conscientes del contexto cambiante e incierto en el cual se encuentran las parejas, para trabajar con el motivo de consulta que estas llevan a la terapia”. (p. 19). Por ello, es de vital importancia para el proceso de intervención, conocer el concepto de la pareja, este es una construcción mutua que realiza la pareja a través del concepto que tengan del otro y dicha retroalimentación que recibe la persona por parte de su pareja determinará en gran medida su identidad y su manera de relacionarse con los demás, por tanto la cosmovisión de sí mismo y de los demás puede repercutir en la relación.

En otras palabras, Biscotti (2006) considera la pareja como un lugar primordial de la sociedad, que a su vez da sostén a la identidad (interjuego entre lo que decimos que somos, lo que nos han dicho y lo que los contextos nos dicen), y que constituye un espacio de relación que se va construyendo por la permanente interacción entre los

miembros y la subjetividad de los mismos, puesto que influyen en gran manera sus expectativas, sus contextos de origen (dinámica familiar) y los contextos actuales en los que se ven inmersos.

Según Biscotti (2006) citado por Brenes y Salazar (2015): La pareja actual se desenvuelve bajo las siguientes condiciones: un mundo cambiante donde los valores que antes se consideraban inmutables han dejado de serlo; un contexto lleno de incertidumbre que no necesariamente se enfoca en las tragedias pero sí produce que haya menos idealizaciones y menos tendencia a la eternización dentro de las relaciones; y un mundo de coexistencias en donde ocurre que las ideas nuevas, no remplazan a las anteriores, sino que se agregan y luego se entrelazan.

Actualmente la relación de pareja es dinámica y ha cambiado sus significados tanto culturalmente como socialmente, para así llegar a la transformación y a las nuevas formas de amar y ser pareja. En consecuencia, la importancia y la indispensabilidad de la sexualidad y el amor en la pareja, se justifica por las modificaciones de la dinámica de esta, acorde a las nuevas exigencias de la posmodernidad.

Bauman, Z. (2005) Considera: las relaciones de parejas, como “redes” o “conexiones” en vez de “relaciones”, a diferencia de las “relaciones”, el “parentesco”, la “pareja” e ideas semejantes que resaltan el compromiso mutuo y excluyen o soslayan a su opuesto, el descompromiso, la “red” representa una matriz que conecta y desconecta a la vez. (p. 13)

Con todo lo anterior se puede concluir entonces que la terapia de pareja debe partir del hecho de que las personas al formar un sistema estable prolongado, organizan primeramente un sistema de creencias propio, el cual incidirá sobre la percepción del otro, siendo esto la base de sus interrelaciones futuras; esto ocurre debido a que las personas traen consigo un bagaje de creencias e ideas propias a su experiencia y a lo aprendido según a los contextos donde han estado inmersas, por último hay que resaltar que el contexto actual en el que las personas se desenvuelven, está en constante cambio y se caracteriza por la incertidumbre.

Como se ha mencionado el sistema conyugal es uno de los más complicados que existen a nivel interaccional, ya que está conformado por dos personas que interaccionan a partir de lo que creen, sienten y reciben del otro según un

medio social que está en permanente cambio.

Etapas del ciclo vital

Se realizará un repaso más exhaustivo antes de avanzar en el siguiente tópico, sobre las fases del ciclo vital de la pareja.

Pasar de una etapa a la otra puede originar distintas crisis, las cuales una vez superadas significan un paso hacia el crecimiento y en el caso contrario “de atasco”, dicha dificultad para superar las diversas situaciones o problemáticas, producen las disfunciones y con ellas los inconvenientes que representan un riesgo para la salud mental de los miembros que componen el sistema familiar, y en este caso centrado, al inicio, en la pareja.

Se revisará la clasificación propuesta por Ruiz, F. (2014)

Etapa inicial. Formación de la pareja

Aunque esta etapa puede estar precedida por un noviazgo, que dependiendo de las circunstancias socioculturales, puede ser más o menos largo en el tiempo, en el cual ya se ha ido definiendo expectativas sobre la relación y se ha ido acordando las reglas de la relación, la convivencia, etc. Según la perspectiva de cada uno. A través de esto se pondrá de manifiesto el cambio que representa pasar de la

individualidad a la unidad, en esta etapa los conflictos se caracterizan más que todo por los diferentes intereses y expectativas, los cuales tienen como base las relaciones de sus respectivas familias de origen.

Nacimiento de los hijos

En esta etapa el cambio se evidencia en la estructura familiar pues pasa de una estructura diádica a una triádica; es decir, con el nacimiento de uno hijo la pareja pasa de ser dos personas a conformar un triángulo, lo que implicará un cambio en las reglas, funciones y necesidades en la relación.

En la mayoría de las parejas, esta etapa representa el primer acercamiento fraternal o maternal, lo cual además de significar un nuevo reto a nivel personal por la inexperiencia, representa tener instaurar nuevas funciones y delegar ciertas responsabilidades al otro, con el objetivo de crear un equilibrio, los desacuerdos en esta instancia pueden representar un gran desequilibrio en el sistema conyugal.

Etapa de los hijos adolescentes

Al igual que la adolescencia significa una etapa de cambios, este momento se caracteriza por la transición, donde se necesita mantener una estructura estable por medio de la flexibilidad, para ello los miembros de la familia deben tener clara

las reglas y límites establecidos para que cuando aparezcan las nuevas normas, los hijos no las perciban como innecesarias bajo la lógica de que en un futuro serán reemplazadas.

Otra característica que describe Ruiz de esta época, es el ciclo vital de los padres, quienes están aproximadamente en la adultez media, lo que significa cierta estabilidad, económica, social, laboral. Además de dicha estabilidad existen algunos beneficios como pareja por la edad de sus hijos, pues en la adolescencia el joven es más autónomo y requiere menos cuidados; por ende, podrán reemplazar ese tiempo a compartir momentos de calidad con su cónyuge.

También se ha encontrado que por el tiempo la familia puede haber “superado” diferentes dificultades o crisis a través de las estrategias de afrontamiento que las figuras de autoridad consideren pertinentes, estas pueden ser funcional o disfuncional, y ello determinará el tipo de interacción o capacidad de resolución de conflictos a nivel personal, por lo cual el significado de “estabilidad” que tenga la familia ha de ser sometido a análisis y servirá como premisa a la intervención.

Otro aspecto que destaca Ruiz entre las crisis sobrevenidas de la adolescencia cuando alguien ingresa o abandona la familia, después de una separación ya que el joven además de tener que

manejar los cambios que ha venido sufriendo, tendrá que afrontar los cambios en su estructura familiar y este puede no estar de acuerdo con todo lo que implica asumir nuevas reglas, roles, etc.

Etapa del nido vacío

Esta etapa ocurre en la edad madura de la pareja y se caracteriza por el hecho de los hijos abandonan el hogar ya sea para conformar una nueva familia o como parte de su proyecto de vida (ir a la universidad).

Es un momento crítico, donde existe un cumulo de emociones encontradas por un lado, los padres sienten nostalgia por la ausencia del hijo, pero también llegan a experimentar cierto alivio por tener menos responsabilidad, más tiempo para sus proyectos personales (en algunos casos fueron pospuestos por sus funciones paternas), así mismo tendrán la oportunidad de regenerar su relación conyugal, la cual puede estar deteriorada pues sus hijos eran su prioridad y todo lo que compartían era en base a la crianza de los mismos.

En resumidas cuentas, este proceso de redefinir las relaciones, representa un reto pues es difícil reencontrarse tanto con uno mismo, como con el otro después de tantos años.

Todo ello puede provocar una separación o divorcio, ya que se pueden reagudizar algunos conflictos que han estado latentes pero que han sido postergados o pueden descubrir que su convivencia se reducía al compromiso adquirido de criar a los hijos y ahora que estos no se encuentran, su relación no tiene sentido.

Por otro lado, Ruiz (2014) también expone las dificultades que esto supone para el hijo dado que este en cambio debe ser independientes de sus padres sin perder la pertenencia del sistema. Este equilibrio no siempre es fácil de conseguir y esta nueva adaptación supone un riesgo en la salud mental del individuo, debido a que puede llegar a afectar sus áreas de ajuste al punto de poder desarrollar algún trastorno.

Etapa de la vejez

Esta etapa está presidida por numerosas pérdidas como la pérdida de la actividad laboral (jubilación), la pérdida de su autonomía y sus roles en el sistema familiar, puesto que en la adultez mayor se invierten las funciones y roles ya que pasan de ser los responsables de sus hijos a depender de estos.

También tendrán que afrontar cambios internos que afecten a los dos miembros de la pareja como el proceso de envejecimiento, que conlleva a la

disminución de las habilidades del individuo (cognitivas y motoras), su funcionalidad, calidad de vida, en algunos casos se enfrentan a una enfermedad crónica que les hace sentir desesperanzados, tristes, etc.

Otro factor importante es el hecho de tener que enfrentar la soledad por la muerte de su compañera/o. Sin embargo, en esta etapa de necesidad de cuidado, cuando se mantiene una estructura clásica los síntomas pueden generar cierto equilibrio, pues al estar uno de los dos incapacitado, el otro puede tener funciones de cuidado y de atención que le permitan un rol más activo. (Ruiz, 2014).

Otro factor que plantea Ruiz que puede producir discrepancias en la pareja, son los intereses de estos en cuanto a la distribución del tiempo libre, esta se hará según la motivación o la autorrealización subjetiva, por ejemplo: uno puede estar interesado en viajar y el otro puede estar interesado en dedicarse a compartir con sus hijos y/o nietos. El perseguir intereses que no sean coincidentes y que estos no sean tolerados o compartidos por su pareja, puede suponer una crisis o dificultades en el sistema.

En conclusión se debe resaltar que las etapas de la pareja fueron separadas por

temas didácticos pero en realidad deben ser concebidas como un continuo como parte de un todo, como un sistema; es decir hacen parte del ciclo vital de toda pareja y el manejo de estas depende de la funcionalidad o disfuncionalidad del mismo.

Enfoque sistémico

El enfoque sistémico proviene en gran parte de la Teoría General de los Sistemas propia de Ludwig Von Bertalanffy y cuyo concepto básico es el de “sistema”. Las características fundamentales que heredó de esta teoría, según Zamorano, H. (2011), fue su perspectiva holística e integradora, la interacción y la interdependencia entre los elementos y la autorregulación.

Lo anterior indica que los sistemas a pesar de ser dinámicos y recíprocos en cuanto a sus componentes, son interdependientes entre sí pues cada uno de sus elementos poseen diferentes objetivos; sin embargo, se debe destacar que estos tienden a buscar la coherencia o el equilibrio ante las diferentes situaciones a través de un proceso autorregulatorio (homeostasis), de no ser así, la inestabilidad de dicho sistema puede desencadenar una crisis.

Vale la pena recalcar que los sistemas pueden considerarse como abiertos o

cerrados, Zamorano (2011) citado por Brenes y Salazar (2015) define el primero como aquel sistema que está propenso a las influencias del entorno y el segundo como aquel que no intercambian ningún tipo de información con el ambiente. No obstante, al estar compuesto por seres humanos, el sistema familiar es un sistema que cumple características de uno abierto, dado que es imposible que no se vea afectado de alguna forma por su entorno.

Cuando un sistema es considerado como abierto, se dice que tiene tres propiedades fundamentales:

En primer lugar su totalidad, lo que significa que al ser un solo sistema sí se modifica un elemento, se verá afectado en su totalidad. En segunda instancia está la retroalimentación, esta se refiere más que todo a la comunicación entre los miembros del sistema y cómo la interpretación de dicho mensaje puede incidir en el funcionamiento del mismo. Por último se encuentra la equifinalidad, la cual defiende que la naturaleza de las relaciones no estará determinada por las condiciones iniciales, sino por los procesos que operaron en el sistema. (Matamoros, et al. 2015)

Por lo anterior, el principio aristotélico que dice: **“El todo es más que la suma de las partes”** es tan apropiado para la comprensión de este enfoque.

Zamorano (2011) coincide con esto al agregar que la totalidad de un sistema no está determinada por los componentes del mismo, sino que se genera por las interrelaciones que ocurren en este.

La pareja y la terapia sistémica

Anteriormente se mencionó el concepto de pareja como un sistema, pero también se debe mencionar que a su vez es un subsistema porque proviene de varios sistemas que se relacionan, debido a los intercambios que se producen durante la construcción de la identidad de la pareja, esta se hace desde el encuentro de dos individuos con historias personales totalmente distintas; por tanto, sus construcciones sociales se originan en las creencias adquiridas en el sistema familiar de cada uno y en los demás contextos donde compartió a lo largo de su ciclo vital.

Es de acuerdo a lo anterior que en la psicoterapia con parejas se debe realizar un análisis específico de cada miembro, centrándose más que todo en sus antecedentes familiares, puesto que las expectativas de la relación y del otro serán generadas por el individuo en base a las figuras significativas o idealizadas según la experiencia de este en su primer sistema significativo: la familia.

Por esto el abordaje tiene que ser completamente diferente al individual, lo que significa el requerimiento de un entrenamiento específico que asegure la competencia del terapeuta y la calidad de la intervención.

No obstante, muchos psicoterapeutas, a lo largo de su trayectoria profesional, cometen la temeridad de aceptar casos de pareja sin la debida formación, lo cual además de atentar contra la ética profesional, afecta negativamente la situación ya que la puede empeorar tal como lo expone Montesano (2015), quien sostiene que la consecuencia menos nociva es que la pareja decida abandonar el tratamiento y busque otra alternativa, en el peor, una intervención mal orquestada pueden empeorar la situación o “crisis” actual de la pareja.

Para complementar lo expuesto, es preciso mencionar las características diferenciales de la TP, entre estas está el hecho de que el terapeuta además de tener total control de la situación, cumple un rol de conciliador ya que las sesiones se llevan a cabo por la existencia de un conflicto, lo cual provocará tensión, irritabilidad, frustración y reacciones emotivas.

Por esta razón, sí se pierde el control de la sesión durante un breve lapso de

tiempo puede incitar a que la pareja inicie una fuerte discusión, y que la voz del terapeuta se vea difuminada por los gritos y reproches de la pareja, anulando así por completo la autoridad de este y la validez del proceso.

Es cierto que en algunas situaciones específicas dentro del contexto clínico el proceso puede exigir que se desborde el conflicto, pero esto siempre debe ocurrir dentro de una estrategia terapéutica y no como falta de la estructura, dominio o incapacidad para cumplir con los objetivos de la sesión.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se resalta que la estructura del sistema terapéutico de pareja es totalmente diferente al individual, dado que el primero es una tríada, donde el terapeuta actúa como agente de regulación de las relaciones entre los otros dos. Así lo manifiestan Villanueva y Molina (2014): “Los sistemas tríadicos comprenden procesos complejos de regulación de dinámicas de inclusión/exclusión y alianzas, actuando los miembros del sistema como mediadores ante la diada y teniendo el terapeuta un rol relevante desde esta perspectiva”. (p.43).

En este sentido, la intervención desde la mirada sistémica que ofrece dicho enfoque invita al terapeuta a comprender

la pareja como un sistema donde se llevan a cabo constantemente una construcción de la realidad y de la problemática en base a los esquemas subjetivos de los miembros de la relación.

También se observa que la identidad y la dinámica de la relación se retroalimenta por el otro, y que esta tiene su origen en las creencias, deseos, expectativas y necesidades de cada uno, lo cual se ve reflejado en las narrativas compartidas con el terapeuta durante el proceso de intervención.

Desde de terapia sistémica, Ramos (2013) define los problemas de pareja cuando los consultantes denominan la situación como un problema. En este punto, cuando se enfoca la consulta en la relación, se determina que la conducta problema es responsabilidad de ambos y que ambos serán responsables, tanto de la solución a través de la generación de un cambio, como en el mantenimiento de la misma por la inexistencia del mismo.

Como lo manifiestan Hirsch & Rosarios, (1987) citados por Ramos (2013) Esto significa que los problemas de pareja solo podrán ser parte de un proceso terapéutico de pareja si ambas partes reconocen, identifican y asumen su responsabilidad como parte del conflicto

y cada uno está dispuesto a conciliar y a proponer alternativas de solución.

Teniendo en cuenta que la génesis de la situación problema es la convivencia o dinámica relacional entre ambos, se tiene que en esta vivencia se manifiestan los acuerdos o desacuerdos y como cada relación es diferente a las demás por la originalidad de la experiencia amorosa, las reacciones de las parejas serán diversas e instaurarán a su vez diferentes dinámica en la relación.

A continuación, se ejemplificarán algunas de estas según la clasificación de Villanueva y Molina (2014):

- “Huir” de las demandas de su pareja, guardando silencio, “soportando” “justificando” o “naturalizando” algunos eventos por miedo a una consideración de mayor magnitud que pueda presentarse, como la separación temporal o definitiva, lo cual amenazaría un compendio de “sacrificios en la entrega y espera” de uno de los dos, por lo cual se tiende evitar a toda costa terminar la relación, independientemente del riesgo que esta represente.

- Evitar y desplazar sus malestares hacia los demás miembros de la familia o entre ellos mismos. Puesto que cualquier “desajuste” en la relación, tiende a crear

un sinsabor en la existencia y estabilidad de la misma.

- Confrontar la situación, teniendo en cuenta posibles consecuencias a asumir la responsabilidad o en el peor de los casos, ser llevados por la impulsividad deteriorando así la relación, lo que más adelante provocará en la persona, sentimientos de culpa, remordimientos y confusión ante sus sentimientos.
- Cuando las acciones físicas o psicológicas dentro de la pareja aparecen e inciden en el otro que se mantiene, pueden llevar a que se remita a una consulta desde un contexto obligado.
- Quedarse en una relación que se ve atascada, mientras que algunas veces se refugia o se sustituye en otras estrategias de afrontamiento que no son óptimas dado que se basan en la aparente satisfacción, como el consumo de SPA, la infidelidad, la tecnología y otra clase de apegos que se dan a causa de una carencia en esa relación.
- Buscar un profesional especializado en el tema, para desenmarañar y resignificar la situación que comúnmente esta enmascarada en elementos cotidianos que en algún momento llevan a ser evidenciados en una crisis.

Cuando la pareja toma la última de estas acciones surge entonces la posibilidad de un encuentro terapéutico, es decir se origina una triada, en la cual es absolutamente necesario según (Tapia y Molina, 2014) citados por Villanueva y Molina, identificar los antecedentes, etapa de inicio, las expectativas sobre el proceso terapéutico, y por supuesto cuáles recursos o estrategias utilizan para resolver sus conflictos o solventar sus crisis.

El encuentro

Construir un sistema terapéutico consiste en crear un vínculo, elaborar un motivo de consulta relacional y acordar una trayectoria terapéutica. Para lograr este vínculo son indispensables la empatía y la mentalización.

Estos últimos conceptos serán definidos a continuación por parte de Villanueva & Molina (2014):

La empatía adulta es un proceso de dos componentes. El primero se refiere a una resonancia emocional que es inmediata, holística y no verbal. Esta resonancia implica coordinaciones inconscientes en un nivel sensorio motor pre verbal.

El segundo consiste en la atribución de significados a las resonancias afectivas a través de vías cognitivas complejas y estructuras conceptuales. (p.10)

En resumen, la empatía está inmersa en la interacción regulatoria dentro del sistema terapéutico, al ser un proceso concurrente y recíproco.

La mentalización por su parte, es el darse cuenta de que el estado mental de una persona, se construye a partir de sus deseos, convicciones, sentimientos e intenciones y se expresa a través de sus ideas, expresiones y comportamiento en los diferentes contextos, y en especial dentro de la relación.

Organización del encuentro

El objetivo principal de este primer encuentro es la creación del sistema terapéutico y no recabar información de contenido, la cual es secundaria al proceso inicial.

El diagnóstico sistémico e individual es importante, pero no está impuesto o establecido como un requisito a cumplir durante la primera sesión puesto que conocer los antecedentes personales, familiares, los tipos y la duración de las relaciones interpersonales de los consultantes, permitirá contextualizar el motivo de consulta para así poder abordarlo.

Por ello Villanueva y Molina, recalcan la necesidad de identificar las expectativas de la pareja en su discurso para cuidar la alianza terapéutica. Con frecuencia estas se relacionan con la necesidad de incrementar la intimidad emocional, la

capacidad de conciliar y afrontar sus dificultades de manera asertiva.

De igual modo, los pacientes establecen previamente expectativas a su terapeuta, esperan que los comprendan, que sean acogedores, empáticos, confiables pero más que nada desean poder expresar sus sentimientos, emociones, temores y deseos en un ambiente protegido y que la terapia se centre y responda acorde a los problemas presentados.

El paso siguiente en la intervención, consiste en la co-construcción del motivo de consulta, dentro de este aspecto según Villanueva y Molina (2014) se tiene que definir la relación en función del tipo de vínculo, determinar si este es amoroso, comprometido y si ambos buscan la resolución final del conflicto, o si por su parte, uno de los miembros cuestiona dicho vínculo y la posibilidad de superar la crisis.

Estos autores, también hacen énfasis en la relevancia de distinguir el causal de la consulta, si las parejas acuden por voluntad propia o como el cumplimiento de un requisito (ej. legal).

Un primer interrogante dentro del contexto sería: *¿Cómo tomaron la decisión de venir hoy?* La respuesta de este es muy necesaria ya que sirve para

entender de manera precoz el funcionamiento del sistema familiar.

Una segunda pregunta sería *¿Cuál es el problema por el que consultan?*, esta direcciona al terapeuta a identificar el problema y servirá de guía al momento de trazar el plan de intervención, la tercera pregunta es *¿Por qué ahora?*

Esta pregunta se encarga de situar al problema en el contexto terapéutico, aportando así una mayor comprensión de su dinámica. Las parejas normalmente buscan tener sus sistemas en equilibrio (homeostasis), pero es necesario resaltar que los eventos vitales normativos (enfermedades, nacimientos, cambios de vivienda, crisis económicas, etc) ponen en riesgo dicho equilibrio.

La pérdida del equilibrio llega a producirse cuando estos eventos superan la capacidad de la pareja para suplir algunas necesidades de afiliación en el otro como la seguridad, empatía, bienestar emocional, etc. generando a su vez sensaciones de abandono, egoísmo e incluso desamor.

La cuarta pregunta está orientada a los recursos de la pareja. Las parejas a la hora de consultar requieren que el terapeuta sea quien dirija o les oriente a movilizar una gran cantidad de energía emocional pues se en la mayoría de las

veces el profesional, lidia con climas emocionales tensos y hostiles.

La quinta pregunta se refiere al tipo de ayuda, según las expectativas de cada miembro de la pareja. Es aquí donde se le da la oportunidad a la pareja de expresar sus expectativas de manera abierta (más comunicación, menos discusiones) relacionadas con el otro para que así el terapeuta le ayude al otro miembro del sistema a comprender que es lo que está interfiriendo en su relación y que genera el malestar emocional.

Para lograr lo expuesto, es necesario escuchar activamente las expectativas de cada miembro para así no descuidar en ningún momento la alianza terapéutica

Dimensiones del proceso

La psicoterapia requiere fundamentarse en un cuerpo teórico que oriente las intervenciones, debido a que el terapeuta analiza aspectos determinantes en la relación como la comunicación, las pautas interaccionales, las atribuciones de significados y las emociones desplegadas ante las interacciones con los demás.

En un primer momento se describe el proceso lo cual contribuye a focalizar el desarrollo y focalización del conflicto desde un punto de vista holístico.

Villanueva y Molina (2014) sugieren que se hace metafóricamente una descripción de los síntomas y signos, los cuales requieren “diagnóstico” para ser intervenidos. De igual modo, afirman que el desarrollo del lenguaje verbal permite una comunicación asertiva, la cual permitirá establecer jerarquías de intimidad.

Esta última es fundamental porque la intimidad consiste en develar las fragilidades, mostrar los temores, inseguridades con el otro en un espacio emocional seguro, lo cual permitirá el desarrollo y/o fortalecimiento de la confianza. La falta de intimidad impide resolver los conflictos y se deteriora la co-evolución de la identidad y sentido de los sí mismos individuales y de la pareja como tal, afectando así la percepción que se tiene del otro.

En este punto es necesario distinguir la diferenciación de los sí mismos de los miembros de la pareja y respecto de su familia de origen, son la piedra angular de los procesos evolutivos de la pareja y por supuesto arrojará información relevante sobre la manera como han manejado el conflicto hasta el momento.

Devolución y cierre

En un momento final el terapeuta hará un proceso de retroalimentación donde

comentará el clima emocional de la sesión, implicará los recursos de la pareja, detallará algunos elementos del proceso, con el fin de desarrollar una perspectiva relacional del motivo de consulta. Si se logra esto, la pareja se sentirá comprendida, con la percepción de que el terapeuta ha entendido el problema. (Villanueva y Molina, p. 47)

En este punto hay que decir que existe la posibilidad de que alguna de estas acciones no pueda realizarse en una primera sesión por lo que es necesario según el criterio profesional planear unas sesiones venideras, y posteriormente se acordará con la pareja el modo de la terapia como la duración, frecuencia de las sesiones y pertinencia de sesiones.

Por último, se debe señalar que un cierre fallido impedirá el establecimiento definitivo de la alianza terapéutica y amenazará la continuidad de la intervención.

Conclusiones

Luego de confrontar hipótesis, teorías y revisar modelos explicativos sobre la terapia de pareja y revisar la labor del terapeuta dentro del sistema conyugal desde el enfoque sistémico.

Se puede concluir que los principales fundamentos del modelo sistémico, giran en torno a aumentar las interacciones positivas en pro del bienestar y la

satisfacción del individuo, pues así mejorarán las relaciones interpersonales de este dentro de los diversos subsistemas en los que interactúa, principalmente su relación de pareja; teniendo en cuenta que este es un sistema el cual gracias a su totalidad, permite la modificación o re significación del sistema en general a través de un elemento del mismo.

Sin embargo, no se debe reducir el abordaje terapéutico a la individualidad de sus miembros, puesto que una relación está conformada a partir de una construcción colectiva de las creencias, deseos, expectativas y experiencias de ambos, por ello, la perspectiva sistema logra abarcar en su totalidad dichas pautas relacionales.

Además de lo anterior se debe mencionar que mediante el abordaje sistémico en terapia de pareja, por las características integradoras de este enfoque, se pueden incluir de manera complementaria diferentes estrategias o técnicas de otros enfoques sin apartarse de los fundamentos o pilares del modelo sistémico. Partiendo del punto que lo que se busca finalmente es identificar aquellos mecanismos que disminuyan la insatisfacción y coloquen el riesgo la “homeostasis” de la pareja para así instaurar posiciones y actitudes

funcionales con el fin de lograr que el sistema conyugal adquiera habilidades de afrontamiento con miras a resolver sus diferencias de manera saludable y asertiva.

Para ello se podría tomar como punto de partida una perspectiva desde la psicología positiva, donde en vez de intervenir directamente en las emociones negativas que produzcan los diferentes conflictos o “crisis”, se facilite el intercambio positivo durante la resolución de conflictos a través de la proposición de acciones que vayan dirigidas hacia el bienestar mutuo y no solo al subjetivo.

Ya que finalmente son un sistema que está regido por diferentes circunstancias (tanto extrínsecas como intrínsecas) y recursos (cognitivos, afectivos, sociales y conductuales) característicos de un contexto (actual o pasado) que establece sus patrones interrelacionales. Y por esta sencilla razón, su abordaje se debe hacer a partir de este principio fundamental.

Referencias bibliográficas

Bauman, Z. (2005). *Amor líquido, acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de cultura económica de Argentina

- Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. Buenos Aires: Lumen.
- Brenes & Salazar (2015). *Intervención Psicoterapéutica con parejas desde el Enfoque Sistémico. Una integración de la Terapia Narrativa y la Terapia Breve Centrada en Soluciones*. (Informe de práctica dirigida de graduación para optar al grado de licenciatura en psicología). Universidad de Costa Rica: Costa Rica.
- De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 37(1), 175-186.
- Fonagy P, Gergely G, Jurist E, Mary & Target M. (2002) *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. London: H. Karnac.
- Herrera, Y., Recalde, M., Montoya A., González, P., Paternina, Montiel, I. & Bedoya, M. (2017). Reflexiones sobre la ética del psicólogo. *Poiésis*, (33), 59-74. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2496>
- Montesano, A. (2015). Claves fundamentales en terapia de pareja: una guía de navegación para la práctica. *Revista de psicoterapia*. 26, (102). 161-174.
- Ramos, G. (2013). Abordaje terapéutico en un caso de infidelidad de una pareja de adultos a partir del modelo Resolución de Problemas de Palo Alto. Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/m-00451/infidelidad.html>
- Ruiz, F. (2014). Apuntes sobre terapia de pareja. Recuperado de <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Apuntes-sobre-Terapia-de-pareja.-F.-Ruiz-2014.pdf>
- Villanueva & Molina (2014). Primera entrevista en terapia de pareja: Co-construcción de un encuentro situado. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*. 52 (1): 42-52.
- Zamorano, H. (2011). *Introducción a conceptos básicos de la Teoría General de Sistemas y la Cibernética*. Argentina: Universidad Nacional de Rosario. Disponible el 19 de agosto del 2012. Recuperado de: <http://www.galleanoyzamorano.com.ar/facultad/pp2-23.pdf>.