

# ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA POSICIÓN DEL TERAPEUTA EN LA TERAPIA DE PAREJA

Montserrat Rebés

Centre d'Estudis i Teràpia Sistèmica, Travessera de Gràcia, 60, 5è 1ª, 08006 - Barcelona

---

## Introducción

Hablar de terapia de pareja supone el gran esfuerzo de ir recorriendo círculos concéntricos, integrar y separar a la vez distintos niveles sistémicos. Para mí ha supuesto y sigue suponiendo la parte más difícil de una terapia. Y digo lo de parte de una terapia, porque no me es fácil trazar una distinción clara sobre lo que es propiamente terapia de pareja. Algunos han dicho, «la pareja no existe», haciendo referencia a la dificultad de aislar y delimitar el campo.

Cuando la pareja está en conflicto es como un gran costurero donde están mezclados hilos de muchos colores, utilizados a lo largo del tiempo, para tejer la propia urdimbre que va a sostener el devenir como seres relacionales. Costurero donde están los hilos de dos costureros distintos: hilos de color otoñal, que provienen de sistemas de creencias y mitos que cada familia ha ido tejiendo a través del tiempo; hilos primaverales con expectativas, ideales y mitos con que se teje el futuro; hilos rojos de frustraciones, sufrimientos y desencantos. Y así muchos colores y tonalidades se han enredado. La dificultad para el terapeuta está en desenredarlos, sin utilizar tijeras, para poder tejer un nuevo tapiz con los mismos.

Framo (1972) dijo que cuando uno se casa con una persona, se casa también con una familia. Esto resultaría cierto aun en el caso de alguien abandonado en un hospicio al nacer. Todos llevamos a la relación de pareja la relación con la pareja primaria, la de ésta con su propia pareja y así los círculos concéntricos a que nos referíamos, dentro de los que estamos sumergidos. Y también los nuevos círculos que hemos o vamos a crear. El primer reto de un terapeuta es el de no ser rígido ni reduccionista, sino *sistémico* en el más riguroso sentido del término, lo que supone conocer y manejarse con interacciones y conocer y manejarse con individualidades constituidas en interacciones anteriores. En el pasado confundimos el sentido de la palabra «sistémico» y, a modo de adolescentes en plena crisis de autonomía, apostamos de cualquier modelo individual. Por fortuna, pocos siguen instalados en esta postura. Tal vez ahora el problema sea el de la *coherencia interna* para que la *flexibilidad integradora* no se convierta en «de todo un poco a salto de mata».

## **Orden y desorden sistémicos: dos sillares en el proceso terapéutico**

Las fases del proceso terapéutico no son fases cerradas en sí mismas. La terapia es siempre un proceso circular. Se interviene mientras se explora, se explora mientras se interviene; la demanda real puede ser entendida a veces después de muchas sesiones; las hipótesis introducidas generan nuevas hipótesis; el contexto puede deslizarse o perderse en cualquier momento; el terapeuta puede perder la neutralidad o sentirse bloqueado. Pero a pesar de todo esto es necesario un cierto grado de orden, donde tenga también cabida el desorden o la perturbación sistémica para la pareja y el terapeuta. Así que me permitiré trazar distinciones más o menos arbitrarias y considerar tres fases anteriores como paso previo a la intervención: *análisis de la demanda, creación del contexto y evaluación del conflicto.*

### **El análisis de la demanda: observar-escuchar-sentir**

Cualquier terapia se origina a partir de la demanda. Es el último movimiento en el pasado juego relacional de la pareja, el «hasta aquí hemos llegado», y contiene en sí misma valiosas informaciones que el terapeuta ha de recoger antes de iniciar el proceso terapéutico, si no quiere exponerse a quedar envuelto en el juego disfuncional o bloqueado sin posibilidad de salida.

En la terapia familiar en general y, en particular, en la terapia de pareja, la demanda reviste características específicas: uno no pide por sí mismo, más que en contadas ocasiones. Aun en los casos en que manifiestan que ambos ven necesario la demanda de ayuda, las motivaciones no son las mismas. Si fuera cierta esta connivencia y esta capacidad negociadora, junto con el interés en mantenerse como pareja, raramente hubieran llegado al grado de conflicto necesario para pedir la terapia. Retener o dejar, dominar o ser dominado, vencer o ser vencido son fantasmas que acompañan siempre a la pareja en conflicto.

Tanto en la recogida previa de información, como en la primera entrevista es importante entender *quién* hace realmente la demanda, que puede coincidir o no con quien la hace instrumentalmente. Así un marido puede pedir una entrevista con urgencia, porque su mujer lo ha exigido como última condición antes de iniciar el proceso de separación: «sólo lo retrasaré si estás dispuesto a hacer una terapia». Detrás de esto subyacen los mensajes, raramente explícitos y, las más de las veces, tácitos, de: «para que veas como me dan la razón», «porque es la única manera de que te hagan entender lo equivocado que estás», etc. Y todavía un paso más allá, la expectativa de un futuro informe del terapeuta, como una baza a su favor en el juicio. Sólo si el terapeuta lo entiende es posible la reconversión de un contexto de juicios y alianzas en un contexto de colaboración o *contexto terapéutico.*

*Cuándo* se hace la demanda, tanto en relación al conflicto presentado, como en relación al ciclo vital o sucesos desencadenantes.

*Quiénes* son los participantes co-envueltos, familias de origen e hijos y cuál es su posición en el juego. Yo, personalmente, nunca traigo a las sesiones a miembros de

la familia extensa cuando la demanda es propiamente de pareja. Es decir, no los traigo materialmente, pero les otorgo a nivel simbólico siempre grandes sillones acolchados en el centro de la sala de terapia.

En cuanto a los hijos, si los hay, negocio para que acudan al menos a la primera sesión, tranquilizando a la pareja respecto a sus temores sobre la conveniencia o no de involucrarlos o de utilizarlos como testigos de cargo. Si entienden que la intención del terapeuta es precisamente todo lo contrario, ayudarlos a salir del campo de batalla, suelen aceptar y resulta útil. El terapeuta aumenta el número de variables movilizadoras para el cambio. Lo que no harían por el cónyuge, muchas veces son capaces de hacerlo por los hijos. Esto permite alianzas parentales que van a repercutir en beneficio de la pareja conyugal. El reverso de la maniobra es la que solemos utilizar cuando la demanda es por el/los hijo/s, entonces trabajamos sobre la pareja conyugal para establecer la alianza parental.

*Cómo* se hace la demanda, es decir, cómo es definido el problema por cada uno de los miembros de la pareja, cuáles son las premisas y mitos que subyacen a la estructuración de sus creencias y sus modos de relación, emociones y sentimientos.

### **La creación del contexto terapéutico: neutralidad-flexibilidad-empatía.**

El *contexto terapéutico* es el acoplamiento estructural o encaje mútuo pareja-terapeuta/s que va a determinar el devenir de la terapia. No es una dimensión temporal, una fase, sino el marco relacional dentro del cual se dará el espacio experiencial co-generador y co-evolutivo del proceso terapéutico. Neutralidad y flexibilidad son posiciones del terapeuta que van a redefinir el contexto judicial y de alianzas en un contexto útil donde escuchar para ser escuchado, entender para ser entendido y ayudar para ser ayudado van a tener cabida.

Mantener la neutralidad, entendida como objetividad y no tomar partido, sería más o menos fácil para un terapeuta experimentado. Me refiero a la neutralidad que podría definirse como afectivizada o empática, donde las resonancias afectivas del terapeuta se ponen en marcha y dan lugar a resonancias afectivas en la pareja, donde la neutralidad no moralista sin juicios de valor tiene el límite en la propia ética.

Más allá de la experiencia y de los conocimientos que el terapeuta ha ido acumulando, va a estar siempre en juego la necesidad de manejar sus sentimientos y emociones, para que no se produzca un isomorfismo entre las emociones y sentimientos que están amenazando la relación de la pareja con los sentimientos y emociones que amenazan el contexto terapéutico.

La amenaza, que en terapia está relacionada con la resistencia, es el darse cuenta de un cambio en las estructuras profundas de uno mismo y surge de la vivencia repetida de la ansiedad, en que uno se reconoce inexorablemente confrontado con acontecimientos a los cuales los propios constructos son inaplicables. Si el terapeuta cae en la omnipotencia y no acepta sus propias limitaciones, fácilmente puede sentirse invadido por la ansiedad y por tanto sentirse amenazado y, como

reacción, desarrollar sentimientos de hostilidad y agresividad, por otra parte tan presentes en la pareja, a fin de preservar la integridad o evitar sentimientos de culpa. Si, como hemos dicho, no teme su aniquilación, consciente de sus limitaciones, su propia confianza ayudará a generar sentimientos de confianza en la pareja, es decir, flexibilidad del vínculo y posibilidad de tomar acuerdos que permitan sobrevivir.

### **La evaluación del conflicto: generación de hipótesis y co-evaluación**

La capacidad del terapeuta para generar hipótesis sistémicas en contraposición a las lineales con las que suele definirse el problema, y la circularidad son los sillares para una *co-evaluación* que abra vías a la *co-responsabilidad*, frente a lo que podría ser un mero diagnóstico del conflicto. Con la exploración circular se abre el *co-proceso* de la terapia, y la recogida de información se convierte en un dar y recibir que pone en marcha la espiral del proceso. Las hipótesis sistémicas introducen la interacción y amplían la posibilidad de *co-crear* realidades alternativas. Las hipótesis son explicaciones, no fenómenos, generadas por el observador, por lo tanto no cosificables ni definibles como verdaderas o falsas, sino como encajables o útiles. El eje sincrónico de las interacciones, de las emociones y de los sentimientos permite dibujar un mapa donde localizar los nudos del conflicto. Más allá de la pareja están los individuos que la componen y sus interacciones con sistemas más amplios, familiares, laborales y sociales. Una imbricada red de interacciones, experiencial y emocional. El eje diacrónico introduce el tiempo, no sólo en la historia de la pareja, sus expectativas iniciales, lo que se conservó y lo que se perdió, sino también la historia propia de cada uno de sus componentes, sus necesidades progresivas y regresivas, todas las parejas anteriores en sus propias familias, que también llevan a la relación. La co-evaluación sobre los dos ejes va a posibilitar la redefinición, base de toda terapia, y la eventual reconversión de la demanda.

### **La intervención**

1) *El terapeuta no debe tomar sobre sí la responsabilidad del cambio*, o lo que es lo mismo, contribuir al contexto de delegación que suele proponernos la pareja, sino *corresponsabilizarla*. Algunas veces, después de un par de entrevistas, la pareja llega a la sesión trayendo su propio material: lo que han pensado a partir de lo que se habló, lo que han comentado, aquello de lo que se dieron cuenta que habían pasado por alto, los cambios intentados, las negociaciones entre ellos o con sus familias. Estos son los casos en los que el nivel de conflicto no es tan alto como para haber comprometido el interés por la relación y donde los aspectos negativos suelen verse como externos, mientras los positivos se atribuyen a factores internos. En estos casos (no son los más frecuentes), el terapeuta toma la posición de un supervisor de sus esfuerzos, poniendo énfasis en connotarlos positivamente. El mensaje analógico o explícito es: «yo sólo puedo ayudarles a que Uds puedan ayudarse», hacerles ver la cantidad de recursos que son capaces de generar.

Frente a estas situaciones en que el contexto terapéutico se mantiene entre sesión y sesión, están otras muchas parejas que parecen establecer un pacto secreto y tácito para que todo quede aparcado hasta la sesión siguiente. Se presentan con mensajes del tipo: «preferimos no hablar, porque nos enganchamos»; «él/ella ha seguido exactamente igual»; «todo normal, como siempre»; «esperábamos a que llegase esta nueva sesión para ver qué, conclusiones habían sacado»; «nosotros ya hemos hablado mucho, ahora hablen Uds», etc. Esto incluso puede ocurrir después de una sesión en que habían surgido aspectos importantes o parecía haberse creado un clima emocional intenso. Respetar esta posición significaría la pérdida de todo el contexto terapéutico y acceder a sus pedidos sería invalidar y descalificar la pareja considerándola incapaz de encontrar sus propios recursos. Frente a estos mensajes, el terapeuta debe redefinir, «lo importante no es lo que yo haya pensado, sino lo que hayan pensado Uds», «no sé lo que tienen que hacer, porque no sé lo que Uds quieren hacer». Es decir, cambiar la definición de la relación terapéutica.

2) *El terapeuta no debe intentar salvar la pareja.* Éste es un error epistemológico, significaría atribuirse derechos o deberes que no son competencia del terapeuta. La pareja no es una entidad, es una relación; no es cosificable ni aislable de los individuos que la componen ni del encuentro de éstos, que la van configurando. En una ocasión trabajé con una pareja que llevaba 20 años casada y se planteaban si divorciarse o no. En favor del divorcio estaba su historia: el relato de agresiones, violencia y degradación era impactante. Cada uno tenía del otro una imagen igualmente nefasta, de persona sin valores, egoísta y loco. La relación estaba únicamente basada en la mutua activación de ansiedades regresivas y en el mutuo deseo de controlar y someter al otro. A pesar de todo ello, no podían separarse, porque lo único en que estaban de acuerdo, era que había un amor muy grande. Así que les pregunté en qué lugar de la casa lo habían colocado para que se mantuviera a salvo (como las imágenes de los santos) y quién se ocupaba de poner las flores y encender las velas. Habían cosificado su amor, que no sabían por dónde andaba, mientras llevaban puestos a toda hora el odio, el desprecio y el deseo de aplastarse.

Es cierto que el terapeuta de pareja, y más el sistémico, se centra en la relación, en la interacción, pero no puede dissociarse de tal forma que pierda de vista la individualidad de los componentes. La congruencia y la integración van a permitirle entender qué áreas están afectadas o confluyen en el conflicto: la relación de la pareja, la dificultad en su construcción, que aún no se ha dado, o las dificultades de uno o ambos miembros, que les están impidiendo establecer una relación apropiada.

3) *Creatividad para ayudar a co-crear.* Si bien las posibilidades en los juegos humanos no son ilimitadas, lo cierto es que las parejas tienen una extraordinaria habilidad para hacer que lo parezca. El guión de sus conflictos a veces nos es familiar, lo hemos oído antes. Su puesta en escena y las características de los actores, sin embargo, logran convertirlo en original.

Cada terapeuta cuenta con los recursos, habilidades y estrategias que ha

aprendido o ha ido desarrollando a lo largo de su trayectoria y que le permiten utilizarlos de manera similar en situaciones similares, adaptándolos a la especificidad de cada familia. En el caso de las parejas, es difícil encontrar esta especie de «pret-à-porter» que encaje, haciendo los arreglos correspondientes. Siguiendo con la metáfora, hay que hacer trajes a medida. Diseñarlos, hacer varias pruebas, irlos modificando y reajustando hasta que que encajen perfectamente con el físico y el estilo del que va a llevarlos. La creatividad es lo esencial. En el caso del terapeuta, esta creatividad no es siempre fácil. Unas veces entra en conflicto con los presupuestos teóricos de nuestros esquemas de referencia; otras con la falta de dominio de otras competencias y, por último, con la posibilidad de integrar coherentemente a la que ya nos referimos, con una constante reflexión, para que en vez de integrar no estemos mezclando, conceptos que son muy diferentes.

---

## Referencias bibliográficas

- ANDERSEN, T. (1991). *The reflecting team*. New York: Northon and Company.
- BATESON, G. (1991). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine.
- BORSZORMENYI-NASI, I., SPARKS, G. (1973). *Invisible loyalties*. New York: Harper and Row.
- BOWEN, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- CECCHIN, G. (1987). Hypothesizing, circularity and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family Process*, 26, 405-413.
- CROZIER, M., FRIEDELBERG, E. (1977). *L'acteur et le systŠme*. Paris: Seuil.
- DELL, P. (1982). Beyond Homeostasis: Toward a concept of coherence. *Family Process*, 21, 407-414.
- DI BLASIO, P., FISCHER, J.M., PRATA, G. (1986). The telephone chart: A cornerstone of the first interview with the family. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 1-2, 31-44..
- FRAMO, J. (ed.) (1972). *Family Interaction*. New York: Springer Publishing Co.
- FOERSTEN, H. von (1981). *Observing systems*. Seaside California: Intersystems Publications.
- KEENEY, B. (1983). *Aesthetics of change*. New York: The Guilford Press.
- MATURANA, H., VARELA, F. (1987). *The tree of knowledge*. Boston: New Science Library.
- PENN, P. (1982). Circular questioning. *Family Process*, 21, 267-280.
- PENN, P. (1985). Feed-forward: Future questions, future maps. *Family Process*, 24, 299-311.
- PRIGOGINE, I. (1983). *Tan sólo una ilusión?: Una exploración del caos al orden* Barcelona: Tusquets Editores.
- SELVINI-PALAZZOLI, M., BOSCOLO, L., CECCHIN, G., PRATA, G. (1980). Hypothesizing-Circularity-Neutrality. *Family Process*, 19, 3-12.
- SELVINI-PALAZZOLI, M., CIRILLO, S., SELVINI, M., SORRENTINO, A. N. (1988). *Gioco psicotici nella famiglia*. Milano: Cortina.
- TOMM, K. (1987a). Interventive Interviewing Part I. Strategizing as a fourth guideline for the therapist. *Family Process*, 26, 3-13.
- TOMM, K. (1987b). Interventive Interviewing Part II. Reflective questioning as a means to enable self-healing. *Family Process*, 26, 167-183.
- TOMM, K. (1988). Interventive Interviewing Part III. Intending to ask lineal, circular, strategic or reflective questions. *Family Process*, 27, 1-15.