

Convocatoria Junio
Curso 2015/2016

Metodología para el abordaje relacional en terapia de pareja

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Modalidad: Revisión bibliográfica

Autor: Silvia de Juan Martínez

Tutor: Luis Rodríguez Fernández

Elche a 20 de Junio de 2016

ÍNDICE

0. RESUMEN	2
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Definición y justificación del tema.....	3
1.2. Encuadre teórico.....	4
1.2.1. <i>La perspectiva relacional, conceptos básicos</i>	4
1.2.2. <i>La pareja</i>	4
1.3. Antecedentes: modelo sistémico de la pareja.....	5
2. MÉTODO	6
3. ANÁLISIS E INTEGRACIÓN DE LA INFORMACIÓN	7
3.1. Ciclo vital de la pareja (problemas normativos).....	7
3.2. Pareja sana y pareja disfuncional (problemas estructurales).....	11
3.3. Demandas de pareja: ¿por qué discuten las parejas?	15
3.4. Tipología de conflictos de pareja.....	17
4. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	20
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
ANEXO- “Glosario de conceptos relacionales sistémicos)	26
TABLAS	
<i>Tabla 1</i>	4
<i>Tabla 2</i>	7
<i>Tabla 3</i>	12
<i>Tabla 4</i>	13
<i>Tabla 5</i>	14

Resumen

El planteamiento del presente proyecto, es el de una aproximación desde el modelo relacional a los conflictos de pareja y su abordaje terapéutico. La idea fundamental de la revisión es buscar criterios que orienten al profesional en una adecuada lectura del conflicto que le presenta la pareja y le faciliten el diagnóstico que ha de encaminar el proceso terapéutico posterior.

Para ello se procederá a introducir las bases conceptuales en las que está enmarcado este tipo de abordaje para un global entendimiento de la misma. Y a continuación se propondrán criterios para diferenciar a la pareja sana de la pareja disfuncional y para poder discriminar entre crisis evolutivas (normativas) asociadas al ciclo vital, de las crisis estructurales asociadas a las características propias de cada pareja.

A la par, se investigará la propuesta de una tipología de parejas disfuncionales fundamentada en el contrato relacional de pareja (simetría versus complementariedad) y se organizará una tipología de conflictos que se presentan en la demanda de terapia de pareja.

Finalmente, se apunta un prometedor proyecto de la Unidad de Terapia Familiar del Servicio de Psiquiatría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau que recoge y sistematiza la información necesaria para realizar un diagnóstico relacional en terapia de pareja.

Palabras clave: Pareja, perspectiva relacional sistémica, funcionalidad y disfuncionalidad, problemas normativos y estructurales, diagnóstico relacional.

1 Introducción

1.1. Definición y justificación del tema

Tomé contacto directo por primera vez con el campo de la terapia de pareja desde la corriente relacional sistémica en mi experiencia académica en el extranjero, concretamente en Portugal. Me llamó mucho la atención esta manera de hacer psicoterapia, diferente de las que conocía hasta el momento. Y me pareció muy adecuado utilizar una perspectiva relacional para abordar problemas eminentemente relacionales como es el caso de los problemas de pareja. Por lo que a mi regreso estaba decidida a seguir investigando en este campo.

Se comparte con Campo (2015) y Linares (2010) la idea de que *“no podemos dejar de reconocer que antes de emprender el proceso terapéutico y de aplicar técnicas, es fundamental empezar con bases firmes, y para ello, es preciso un **diagnóstico relacional**, que de un norte a la terapia y encamine nuestro trabajo. Los interrogantes que nos planteamos entonces serían: ¿qué es necesario tomar en consideración para llegar a este diagnóstico?, ¿qué información relevante se debe profundizar?, ¿qué herramientas nos pueden facilitar alcanzarlo?, ¿hasta qué punto nos da la voz de alarma de un buen o mal pronóstico?”. De otra manera: antes de hacer, conviene comprender.*

En orden a lo anterior, en este trabajo se buscarán respuestas tanto a cuestiones de índole general: *¿qué es la pareja?, ¿qué es una pareja sana y una pareja disfuncional?, ¿por qué riñen las parejas?, ¿por qué piden terapia y qué esperan encontrar allí?*; como a otras más específicas: *¿se puede prever qué tipos de parejas acuden a terapia (una tipología de parejas)?, ¿se puede prever qué tipo de conflictos se me van a presentar (tipología de problemas)?, De otra manera: ¿podemos contar con mapas y brújulas que ayuden a orientarse en el territorio de la pareja en conflicto?*

A partir de este planteamiento y con tales objetivos, se realiza un trabajo de revisión bibliográfica que pretende obtener unas guías útiles para abordar con garantías el diagnóstico y orientar el proceso terapéutico de la terapia de pareja desde una perspectiva relacional.

1.2. Encuadre teórico

1.2.1. **La perspectiva relacional: conceptos básicos**

Los fundamentos básicos del modelo relacional, ecológico o sistémico se encuentran fundamentalmente en: la Teoría General de Sistemas, la Cibernética, la Teoría de la Comunicación, los conceptos procedentes de enfoques evolutivos del ciclo vital familiar, los conceptos estructurales y los organizativos. Con objeto de facilitar la comprensión de algunos componentes de este trabajo en el *Glosario “Conceptos básicos”* se puede consultar la definición de los principales conceptos teóricos.

1.2.2. **La pareja**

Como puede apreciarse en la siguiente Tabla, Linares y Campo (2002) recogen las características diferenciales en los tipos de evolución que han experimentado las parejas en el último siglo, discriminando entre tres **modelos de pareja**: “pareja patriarcal”, “pareja moderna” y “pareja postmoderna”.

Tabla 1. **Modelos de pareja**

	Pareja patriarcal	Pareja moderna	Pareja postmoderna
Fundamentos	Basada en la diferencia y en la división sexual del trabajo	Basada en la igualdad y en el enamoramiento	Basada en el hedonismo: búsqueda del placer y el confort
Vínculo	Apego inicialmente Limitado. Desarrollo posterior a través de convivencia	Pasión: tendencia a fusión total	Consideración de la separación
Fuentes de legitimidad	En la comunidad y la familia extensa	En el cónyuge y en la propia pareja	En la necesidad de delimitar territorios individuales
Roles de género	El género regula estrictamente las conducta	El género deja de ser un referente claro de rol y jerarquía	Los roles de género se puede invertir o alternar.
Estructura típica	Familia extensa	Familia nuclear	Familia reconstituida
Parentalidad	Regulación social de la natalidad	Regulación voluntaria de la natalidad	Nuevas formas de parentalidad (homo, mono, artificial...)

Como **definición orientadora de “la pareja”** podemos servirnos de la que los autores Campo y Linares (2002), proponen: “*Dos personas procedentes de familias distintas,*

generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social". En esta definición hacen hincapié en la importancia de compartir expectativas con respecto al futuro, lo que la diferenciaría en la consolidación del vínculo de pareja en comparación a otro tipo de vínculos de emparejamiento.

La pareja atraviesa un **ciclo vital** parejo al del sistema familiar, en el que se reflejan las dificultades que la pareja debe enfrentar en cada fase. 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", y sería aquí cuando se producen las disfunciones en la pareja.

1.2.3. Modelo sistémico de la pareja

Teniendo en cuenta los axiomas de la **comunicación** humana (Watzlawick y otros, 1981), (explicados ampliamente en el GLOSARIO: "Conceptos básicos"), entendemos que a través de los procesos de intercambio comunicacional cada miembro de la pareja está definiendo quién es el otro y al mismo tiempo ofreciendo una definición de sí mismo. Si hay aceptación mutua del lugar que el otro ofrece se empieza a constituir la pareja. Los modos y estilos de comunicación que los cónyuges emplean determinan en gran medida el grado de salud de la relación conyugal.

Otra base importante a tener en cuenta sería la **organización** que la pareja establezca, ya que representará la estructura del edificio en el cual se asentará el sistema familiar. Para Linares y Campo (2002) la organización tiene tres dimensiones: La jerarquía, la cohesión y la adaptabilidad. Los cuales veremos reflejados en la Tabla 5. "*Modelos de pareja según funcionamiento*". Y sus conceptos ampliados en el "Glosario".

La disfunción conyugal puede venir dada por una anómala construcción en el sistema conyugal desde su inicio (**problemas estructurales**) o como una inadecuada respuesta a las condiciones evolutivas normales relacionadas con las crisis del ciclo vital (**problemas normativos**). Las dificultades estructurales son visibles a través de la manera en que se manejan los límites y las normas dentro de la relación conyugal, el tipo de interacción entre la pareja (simétrica o complementaria) así como los juegos comunicacionales en los que los cónyuges se ven envueltos.

2 Método

Para responder a las cuestiones planteadas anteriormente se realizaron búsquedas bibliográficas tanto de libros, como de artículos y revistas científicas sobre la temática.

En primer lugar, se procedió a utilizar bases de datos de internet, como el Google académico, para encontrar artículos que pudieran dar información relevante.

Entre los criterios de búsqueda, se utilizaron conceptos relacionados con las ideas que se pretendían utilizar para el trabajo; como por ejemplo: “Terapia de Pareja”, “Terapia sistémica”, “Parejas funcionales”, “Conflictos de pareja”, “Ciclo vital de la pareja”, “Ciclo vital familiar”, “Bases y Antecedentes terapia de pareja”, “Ventajas terapia sistémica”, “psicoterapia pareja”, “Motivos de demanda de terapia de pareja”, “Modelos psicoterapia de pareja”...etc.

También se utilizaron plataformas de internet para la búsqueda de información, tanto en “E-libro”, como en “E-brary”, con descriptores como: “Terapia de pareja”, “Psicoterapia de pareja” y “Conflictos en la pareja”.

Además de la búsqueda de artículos por internet, también se llevó a cabo una selección de libros mediante el catálogo bibliográfico de la umh, tanto en las bibliotecas de las diferentes facultades, como en formato de libro electrónico, utilizando también los mismos criterios de búsqueda nombrados anteriormente. Y, finalmente, se complementó con algunos de los libros de las asignaturas realizadas en la universidad de Coimbra sobre parejas y terapia sistémica. No se utilizó ningún criterio temporal para la búsqueda de los datos deseados, ya que, la naturaleza del trabajo no excluye ningún periodo temporal del que recabar información.

3 Análisis e Integración de la Información

Cuando una pareja acude a consulta, lo hace porque percibe ciertas disfunciones en el funcionamiento de la misma. (Villegas y Mallor, 2010) Toda crisis representa una fractura en la organización del sistema. Esta fractura, puede dar lugar a una reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar a la viabilidad y continuidad del mismo. Las crisis pueden tener un *carácter evolutivo* o *estructural*.

- **Las crisis de carácter evolutivo** tienen que ver con las dificultades en las fases de transición de una etapa del ciclo vital de la pareja a otra. Si una etapa no se resuelve bien, es posible que el paso a la siguiente no se dé, o se dé solo aparentemente, o que la pareja se quede encallada en la fase de transición, manifestándose a través de síntomas. Ante esta situación, el sistema conyugal puede huir del cambio, amenazando su evolución, su equilibrio y a la pareja en sí, o transformarse, entendiendo que es lo que la crisis solicita y exigiendo una transformación del modelo relacional existente y sus normas de funcionamiento (Alarcão, 2002).

- **Las crisis estructurales** hacen referencia a las relaciones existentes en la pareja respecto a la distribución del poder y recursos, de los roles, los patrones de interacción y comunicación. A menudo, desde fases tempranas (incluso desde la propia constitución de la pareja) el contrato relacional es precario. Es decir, cada vez que ocurren acontecimientos relacionados con diferencias en la pareja o con el exterior (familias de origen, sistemas sociales) los problemas de base (estructurales) emergen de nuevo (Díaz, 2009).

3.1. El ciclo vital de la pareja: los problemas normativos

Existe múltiple bibliografía respecto a los ciclos vitales de las parejas y de los individuos durante su vida conyugal. Pero, a pesar de su pluralidad, en todas las teorías formuladas al respecto, prevalecen las fases fundamentales con sus distintos estadios y sus consecuentes crisis y dificultades en la pareja. Como se puede apreciar en la Tabla 2 “*Diferentes estadios en la evolución de la pareja*” y, a continuación en las fases evolutivas por las que va pasando la pareja.

Tabla 2. *Diferentes estadios en la evolución de la pareja*

Kovacs	Bader-Pearson	Campbell	Rock
Luna de miel	Simbiótico-Simbiótico	Romance	Tiempo de Fantasía (1-3 años)
Expectativas	Diferenciación-Diferenciación	Lucha por el poder	Compromiso Luchas reales (5 -10 años)
Lucha por el poder	Práctica-Práctica	X	X
Independencia	Aproximación-Aproximación	X	Tomando decisiones (10 a 15 años)
Reconciliación	X	Estabilidad	Juntos de nuevo (17-20 años)
Aceptación	Interdependencia mutua	Compromiso Co-creación	Nueva libertad (20 - 25 años)

A continuación se procederá a explicar cada uno de estos estadios del ciclo vital conyugal junto con sus conflictos normativos (Alarcão, 2002; Bianchi y Estremero, 2003 y Díaz, 2009):

☞ 1 *Formación de la pareja.*

Este estadio está caracterizado por una relación altamente romántica e idealizada. Lo que sirve para sentar las bases de la relación y establecer la frontera alrededor del otro, logrando el sentimiento de pertenencia para el desarrollo de la relación. En esta etapa, las diferencias son minimizadas y las similitudes acentuadas. A esta nueva pareja, cada uno de los miembros traerá creencias, modalidades y expectativas heredadas de las propias familias de origen. Por lo que en esta fase, una de las tareas que se deben realizar con éxito, es examinar cada una de estas herencias, y negociar entre ellos para establecer una nueva identidad como familia, diferenciándose así de la familia de origen.

Esta etapa puede traer un conjunto de dificultades como por ejemplo, la comentada falta de diferenciación de la familia de origen, falsas expectativas, mitos culturales...etc. La transición al siguiente espacio comienza cuando uno de los dos se mueve hacia la "diferenciación". Durante la transición en la que descubren las diferencias anteriormente negadas careciendo de habilidades para negociar y resolver los problemas, es cuando la mayoría de las parejas acuden a terapia. En los casos en los que la pareja está tan fusionada, suele resultar mejor una terapia individual al inicio, para más tarde, en la de pareja, poder diseñar una relación en la que se permita a cada miembro tener tanto sus intereses propios, como compartidos. Cuando estén listos para abandonar la idealización del primer estadio y comiencen a tratar las diferencias y las expectativas en cuanto a la relación, estarán preparados para pasar al Estadio II.

☞ 2 Nacimiento de los primeros hijos.

El nacimiento de un hijo crea muchos cambios tanto en la relación de pareja, pues aparecen nuevos roles y funciones (función materna y función paterna), éstas, se diferencian para poder brindarle al niño la atención y cuidados que necesita. La madre se unirá con el bebé, interpretando y descifrando sus demandas de cuidado y alimentación. Esta unión es normal y necesaria para la buena evolución de toda la familia. Durante este período el padre es un observador que participa activamente desde afuera sosteniendo esta relación y haciendo el nexo entre madre-hijo/mundo exterior. Aunque llegará el momento donde el hombre deberá recuperar a su mujer como pareja y a su hijo en relación a él.

También se generan conflictos relativos al tiempo dedicado a la crianza, el cual interfiere con numerosas áreas de la etapa anterior (construcción de la pareja, área laboral, actividades sociales...etc). La incorporación de un hijo en la familia provoca inevitablemente mucha tensión en la pareja, esto conlleva el vuelco hacia la familia extensa. Esta fase, al igual que las demás genera sus posibles crisis normativas, como por ejemplo, la persistencia de la unión madre-bebé a lo largo del tiempo, la intolerancia por parte del padre de ocupar un lugar secundario en esta tríada durante los primeros meses, y, por último, la excesiva participación de la familia extensa en el cuidado del bebé, con la consecuente dificultad de los padres para adaptarse al nuevo escenario como díada independiente de su familia de origen (lo que deberían de haber conseguido en el primer estadio).

☞ 3 Hijos en edad escolar.

Esta fase es la puesta a prueba de todo lo que la pareja inculcó en los primeros años al niño (límites, relación con la autoridad y pares...etc.). En ciertas parejas con dificultades para enfrentarse a los cambios, se les puede enfrentar imágenes de su hijo que no les gustarán, exigiéndole a la escuela las funciones que no supieron cumplir a lo largo del estadio.

La separación y la autonomización constituyen importantes tareas en esta etapa con las que la pareja tendrá que operar, para alcanzar con éxito el paso al siguiente estadio (adolescencia), lo que, puede provocar crisis por la falta de conocimiento acerca de las necesidades del niño y por el fracaso en el reparto de tareas y negociación en la pareja, lo que suele ser una fuente de estrés para la misma.

☞ 4 Hijos en edad adolescente.

Esta etapa representa los años intermedios del matrimonio, una de las etapas más generadoras de crisis para las parejas. Debido a un descenso de la parentalidad por la creciente individualidad y autonomía del hijo, se encuentran otra vez “el uno frente al otro”.

Algo que podía ansiarse en el pasado, pero que ahora (normalmente por sobreponer la parentalidad durante tantos años a la conyugalidad), pueden no saber cómo sobrellevarlo, pues se pueden haber creado reglas y hábitos relacionales que, para pasar a la siguiente fase, habrán que transformar, produciéndose entonces una reorganización del sistema conyugal.

Si esta nueva organización no se realiza, bloqueará el desarrollo de la pareja.

Para poder llevarla a cabo satisfactoriamente, ambos integrantes de la díada, deben lograr alimentar su dimensión individual junto con una adecuada independencia y capacidad para reunirse, sin perder la propia identidad. Si esto se ha logrado, se pasa entonces al siguiente estadio.

☞ 5 Salida del primer hijo del hogar.

En esta etapa (que coincide con la edad media familiar) es de vital importancia que la tarea de la reorganización de la pareja haya sido llevada a cabo con éxito, si no, cuando el hijo abandona definitivamente el hogar y la pareja se encuentra “a solas consigo mismos”, equivaldrá a una incómoda convivencia o, como ya hemos dicho antes, el divorcio.

Esta etapa, pues, puede ser fuente de múltiples crisis además de la ya comentada, como por ejemplo, la incapacidad de muchos padres de dejar que los hijos hagan su vida fuera del hogar (síndrome del nido vacío), el tener que enfrentarse a posibles enfermedades o muertes de sus correspondientes padres, enorme cantidad de tiempo libre debido a la salida de los hijos y a la jubilación por la edad...etc. Las cuales pueden ser un problema si no se han tomado medidas organizativas de las tareas y funciones de cada uno con respecto a ellas mediante una buena comunicación.

Si la tarea de la reorganización conyugal ha sido llevada a cabo con éxito, los movimientos hacia la independencia no serán vistos como una amenaza, si no, como normales y satisfactorios para ambos. Cuando las parejas hayan llegado a aceptar y reconocer su mutua interdependencia, llegan al estadio siguiente, caracterizado por ser un periodo de resolución.

☞ 6 Pareja anciana.

En esta etapa, existen una serie de factores que requieren un tiempo de procesamiento por cada uno de los integrantes de la pareja. Ambos sufrirá cambios a nivel corporal (enfermedades...etc.) y/o emocionales (pensamientos respecto a la muerte y pérdida de seres queridos, cambio de roles respecto a los hijos...etc). Pero pese a estos aspectos, si se

han superado satisfactoriamente todas las tareas comentadas anteriormente, es considerada como la fase más felizmente apacible del matrimonio. Se introduce un mayor aumento de la autonomía, una comunicación más mejorada y directa y un aumento de la colaboración y la intimidad.

Los problemas son confrontados al principio y manejados en un ambiente en la que la pareja realmente ha aprendido a convivir con el otro. Pues como señala Díaz, 2009: *“Toda relación de pareja exige un dinamismo auténtico para enfrentarse al riesgo de ser uno mismo, y por tanto de la libertad. Lo patológico, no es que se presenten las crisis conyugales; la patología surge más bien por y al eludir estas crisis normativas de madurez inevitables”*.

3.2. Pareja funciona y pareja disfuncional: problemas estructurales

Una vez explicadas las crisis normativas, pasaremos a las *crisis estructurales* mencionadas anteriormente. Éstas, hacen referencia a las relaciones existentes en la pareja respecto a la distribución desigual de poder y recursos por lo que pueden clasificarse como crisis en las relaciones de *simetría y complementariedad*. (Díaz, 2009). Estos conceptos, pues, resultan relevantes como categoría diagnóstica para diferenciar qué tipo de patrón predomina en las parejas. Concepto explicado ampliamente en el *Glosario: “Conceptos básicos”*.

Teniendo en cuenta estos aspectos, las relaciones saludables se caracterizarían por la alternancia de los dos modelos de interacción, la simétrica y la complementaria, en tiempos distintos, y/o en áreas diferentes. Manejar por tanto estas categorías y sus mecanismos de autorregulación es necesario para el freno de las escaladas que pueden producirse. La ausencia de estos mecanismos favorece la rigidez de ambos patrones. Tanto en las escaladas de tipo simétrico, como en las de tipo complementario, en la que la ausencia de las alternancias de las posiciones, y la desmesurada desigualdad de estas en torno al poder en la pareja, aumenta el riesgo de que eclosionen la violencia, o en algunos casos, la psicopatología. (Alarcão, 2002).

Respecto a los conflictos estructurales que representan las **combinaciones entre los ejes simétricos y complementarios se ha realizado una tipología de parejas**. Que se mostrará en la siguiente tabla y se explicará a continuación:

Tabla 3: “**Tipología de parejas (Simetría-Complementariedad)**”.

TIPOLOGÍA DE PAREJAS	<i>Mitologías similares compatibles</i> (Narrativas convergentes)	<i>Mitologías diferentes incompatibles</i> (Narrativas divergentes)
Organización simétrica (Relación basada en la igualdad)	<p style="text-align: center;">Tipo I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguridad en la exploración mutua. - Tendencia a las peleas y a los enfrentamientos. - Riesgo de ruptura por confrontación. 	<p style="text-align: center;">Tipo II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuerte excitación y sensación de aventura. - Tendencia a la simetría exacerbada por la incomprensión mutua. - Riesgo de violencia.
Organización complementaria (Relación basada en la diferencia)	<p style="text-align: center;">Tipo III</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tranquilidad y paz en los primeros momentos. Protección y dependencia. - Tendencia al aburrimiento. - Riesgo de ruptura por desinterés. 	<p style="text-align: center;">Tipo IV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relación instrumental o política. - Tendencia a la distanciamiento. - Riesgo de ruptura por escaso compromiso.

En esta clasificación se manejan dos dimensiones: el grado de igualitarismo o de diferencia en la organización del “sistema (*simetría y complementariedad*), y las mitologías de cada uno. Éstas (las mitologías), son espacios de consenso, en el sistema, de las narrativas individuales de sus miembros. Del cruce de estas dos dimensiones se generan cuatro tipos de pareja, que a continuación se describen (Linares, 2010):

☞ *Tipo I* La igualdad y la compatibilidad de las mitologías facilitan una gran seguridad en los primeros momentos. Sin embargo, pronto se pone de manifiesto una tendencia a las peleas y los enfrentamientos, de la mano de la organización simétrica.

Se comparten valores y creencias, se construyen fácilmente rituales comunes y no se aprecian incompatibilidades para respirar la misma atmósfera emocional, pero la pugna por definir la naturaleza de la relación puede ser demasiado fuerte. El principal riesgo, si llega el desamor, es de ruptura por confrontación.

☞ *Tipo II* Los inicios de la pareja suelen estar marcados por una fuerte excitación y sensación de aventura. Pero los códigos son tan diferentes, que no es raro que se instaure la incomprensión recíproca, en el contexto de las más tempestuosas escaladas simétricas. Existe un marcado riesgo de violencia, que puede desembocar en desenlaces trágicos.

☞ *Tipo III* La organización complementaria y la similitud y compatibilidad de las narrativas propician unos inicios de gran paz y tranquilidad. Por regla general uno protege al otro, a la vez que éste depende del primero, aceptando ambos que la definición de la naturaleza de la relación sea responsabilidad de uno de ellos. Todos transitan terrenos conocidos y previsibles, por lo que existe poco riesgo de confrontación y, en cambio, sí de

aburrimiento y desmotivación. Si se produce la separación, será más por abandono de uno de los cónyuges que no por ruptura confrontadora.

☞ *Tipo IV* Las diferencias son tan grandes, tanto a nivel organizacional como mitológico, que estas parejas suelen ser el resultado de una relación instrumental o política. Se trata a menudo de matrimonios concertados, cuya tendencia es el desamor (que puede ser la primera etapa del ciclo de la pareja, en ausencia de enamoramiento y de amor) y la distanciación.

El riesgo de ruptura por escaso compromiso relacional es alto, dándose de acuerdo con una lógica de repudio.

Estos conceptos son fundamentales para entender la dimensión estructural en la pareja. Sobre cómo se distribuyen el poder y los recursos en la misma. En el contexto profesional de las parejas, será importante trabajar la dinámica estructural de la relación a fin de poder restablecer una interacción saludable y justa entre ellos (Villegas y Mallor, 2010).

Por otro lado, Jaén y Garrido (2005) reflejan las diferencias entre una pareja sana y una disfuncional atendiendo a los siguientes criterios:

Tabla 4. Diferencias entre pareja sana y disfuncional.

	Pareja Sana	Pareja Disfuncional
Límites	<i>Claramente definidos hacia el interior y el exterior</i>	<i>Excesivamente rígidos o permeables</i>
Homeostasis	<i>Tiende al equilibrio</i>	<i>Inestable</i>
Interacción	<i>Paralela: simétrica y complementaria</i>	<i>Simétrica o complementaria</i>
Autodefinición	<i>Confirmación o rechazo</i>	<i>Desconfirmación</i>
Definición de la relación	<i>Clara</i>	<i>Confusa</i>
Metacomunicación	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Normas y reglas	<i>Favorecen el desarrollo del grupo y facilitan las relaciones</i>	<i>Impiden la fluidez en la relación y dificultan el desarrollo del grupo</i>

Respecto a la tipología de parejas que surgen por su tipología de funcionamiento, tenemos la de Campos y Linares, 2002 en la Tabla 5, que posteriormente, en el apartado de

“Glosario”, se encuentran definidos en profundidad los conceptos relacionados con la organización de la pareja (*jerarquía, cohesión y adaptabilidad*).

Tabla 5: “Tipología de parejas según funcionamiento”

	FUNCIONAL	TRIANGULADORA	DEPRIVADORA	CAOTICA
JERARQUÍA	Equilibrada	Predominio simétrico	Predominio complementario	Predominio simétrico
COHESIÓN	Centrada	Desligamiento y tendencia a la aglutinación con los hijos, coaliciones extraconyugales	Aglutinación (tendencia al desligamiento con los hijos)	Desligamiento
ADAPTABILIDAD	Flexible	Rigidez	Rigidez	Caos
VALORES Y CREENCIAS	Ricos y variados	Divididos	Monolíticos	Estereotipados centrados en el presente
CLIMA EMOCIONAL	Rico y variado	Tensión y conflictividad	Ordenado y frío	Explosivo
RITUALES	Ricos y variados	Escindidos	Obligatorios o excluyentes	Muy escasos

En esta clasificación se agrupan **cuatro tipologías de pareja con sus respectivas formas de funcionamiento** y con sus consiguientes consecuencias. Por tanto, mediante esta clasificación, aparecen:

☞ *La Pareja funcional:* La cual posee equilibradas todas las variables antes comentadas. Poseen una buena capacidad para resolver conflictos conyugales (incluyendo la posibilidad de separarse oportunamente con sufrimientos mínimos) y un adecuado interés por la nutrición relacional de los hijos.

☞ *La Pareja trianguladora:* La desarmonía conyugal es un buen caldo de cultivo para incitar la búsqueda de aliados, terceras personas que, participando en el juego disfuncional, son requeridos para intervenir en la resolución de los conflictos. Por regla general, ello se producirá estableciendo relaciones privilegiadas, de coalición, con uno de los miembros, o alternativamente con ambos. Los hijos cuando los hay, son las personas con más riesgo de incurrir en estos roles.

☞ *La Pareja deprivadora:* Podría pasar desapercibida si no tuviera hijos ya que en el ámbito conyugal funcional bien. El problema reside en la parentalidad, sintiendo que esta exigen unas atenciones para las que no están preparados, y, consecuentemente, pagan con la misma moneda, exigiendo a los hijos rendimientos imposibles de alcanzar. O bien

comprándolos con una hiperprotección instrumental, dándoles lo que piden para que no molesten.

☞ *La Pareja caótica*: la situación de caos relacional que define a esta pareja viene condicionada por la precoz y simultánea crisis que en ella se produce de las funciones conyugales y parentales.

Se sumen en una atmósfera de continuos conflictos que, además, abandonan a los hijos a su suerte. La progresiva destrucción hace que en estas familias se descuiden las funciones nutricionales, que a veces, son asumidas por instituciones y personas ajenas, generándose dependencia y más desorganización

La pareja perfecta "madura" La pareja perfecta madura es aquella en la que "los niños interiores de cada adulto" no toman las decisiones de la relación. Esto sucede cuando ya se han abandonado las ideas fantasiosas y los sueños infantiles. Cuando las parejas respetan sus respectivas individualidades, reconocen sus diferencias y tienen un objetivo en común: ambos se aman y tratan de ser mejores personas. Donde cada quien desde su esencia y sus capacidades trata de dar lo mejor para enriquecer la vida del otro. En este tipo de pareja la persona no es un medio ni instrumento para que el otro alcance sus fines. Además, la relación no está cimentada en miedos, mucho menos en dependencias, porque se tiene seguridad y se conocen las personas desde su parte humana profunda, pero también se reconocen y comprenden las debilidades y los defectos propios de naturaleza. (García, 2014).

3.3 Demandas en terapia de pareja: ¿Por qué discuten las parejas?

Después de conocer los distintos tipos de problemas que pueden presentar las parejas, se presentarán **qué tipos de demandas traen consigo la pareja cuando asiste a una consulta terapéutica**. Estos, se pueden agrupar alrededor de los aspectos fundamentales que estructuran la pareja y aquí se plantean (García, 2002):

La dimensión de *intimidad* la cual incluye expresiones de afecto (detalles, sexo, etc.) y la de *compromiso*, la cual se traduce en el grado de inversión que cada esposo pone en la pareja.

El grado de *dominancia*. El cual puede influir negativamente en el balance entre el poder y control en la toma de decisiones de la pareja. Aquí se incluyen el dinero, el uso del

tiempo de ocio, la distribución del trabajo en casa, las prioridades en el desarrollo de la carrera profesional de cada miembro...etc.

El apego, el cual, al estar unido al hecho de que las conductas sean automáticas, y por tanto no conscientes, hace que los conflictos en este aspecto sean graves y no siempre explícitos, dando lugar a emociones fuertes que no encuentran una expresión adecuada para su solución.

Y por último, *problemas en la comunicación y en la resolución de problemas*. Una vez que aparece un conflicto en cualquier área, se disparan en la pareja los mecanismos para resolverlo. Si no consiguen hacerlo, y se establecen en la pareja patrones de relación que lo perpetúan o incluso lo agravan, al pasar el tiempo sin hallar solución, el origen de las dificultades se olvida y llega a parecer que no existen elementos desencadenantes de la situación y que es la propia convivencia la que se convierte en problemática.

Cuando el malestar se manifiesta dentro de la pareja y se **demanda la necesidad de un cambio, éste, puede ser puntuado de cuatro maneras distintas** (Herrero, 2005; Ruíz, 2011):

☞ *El cambio de uno mismo*. Si no hay expectativa de que la pareja vaya a cambiar, la otra persona intentará implicarse en los cambios personales, (dedicando más tiempo a situaciones de ocio, amigos...etc.). Esta actitud ayuda a explorar otros espacios que pueden cubrir sus inquietudes, generando un mayor bienestar y desde el principio de circularidad, el cambio de uno, producirá cambios en el otro cónyuge.

☞ *El cambio del otro*. Gran parte de las expectativas de cambio se depositan en el otro ya que se le otorga la causa del malestar a su comportamiento y actitudes. Cuando hay un empeño en que el otro cambie sin asumir los propios cambios personales, suele aumentar la decepción ya que los esfuerzos se dirigen en buscar pruebas que demuestren que la “culpa” es del otro, en lugar de implicarse en el cambio.

☞ *El cambio de los dos*. Esta posición sería la que facilitaría que ambos asuman la responsabilidad, tanto del malestar como de la solución, por lo que esta posición es la que potenciará encontrar la “solución a la crisis”, bien sea la de continuar juntos o la de separarse, asumiendo ambos un mismo nivel de implicación y esfuerzos en la resolución del conflicto.

☞ *La separación.* Separarse supone una forma de cambiar el vínculo anterior y realizar un planteamiento de desvinculación. El asumir que las cosas no son fáciles de cambiar y que “esto es así” ya define un cambio, que a su vez apunta hacia la alternativa de solución, pues es una forma de resolver los conflictos y más cuando estos están sustentados en el malestar, insatisfacción, maltrato (tanto psicológico como físico).

3.4. Tipología de conflictos en terapia de pareja.

Pero, ¿Cuándo podemos empezar a detectar que se inicia la expresión de conflicto en la pareja? y ¿en qué medida es percibido y expresado al otro? La señal de alarma debería sonar en el momento en que el otro empieza a desilusionar, o a no ser percibido como aquel que debía de cubrir las expectativas que había puestas en la relación y empiezan a emerger sentimientos negativos de alta intensidad, los cuales se reflejan en malos entendidos, insatisfacción, frustración, etc. y que a su vez serán los que irán debilitando y poniendo en riesgo a la pareja. Todo este intercambio se irá expresando en las cosas cotidianas, y entre ellas las que implica la organización de tareas del hogar, disponibilidad del tiempo, organización de los espacios individuales y comunes, toma de decisiones, expresión de afecto, etc, siendo todas estas circunstancias “los campos de batalla” donde se manifestarán la expresión de estas divergencias de forma más acentuada y con la contrapartida que irá en detrimento del afecto y manifestación de conductas gratificantes para el otro.

Por la tanto cuando la manera de interpretar al otro no cumplen con la idea inicial de “lo que debería ser” y pasa a ser “lo que es en realidad” y no hay aceptación ni adaptación, es cuando emerge y se desencadenan los conflictos y por lo tanto las crisis (Ruíz, 2011).

Dado que es necesario que el terapeuta implemente intervenciones específicas en el menor tiempo posible, se considera muy beneficioso contar con un mapa-guía de las distintas modalidades de conflicto en parejas. Para ello, resulta útil manejar una **Tipología de Conflictos**, el cual permita realizar un diagnóstico relacional que ayude a entender qué le pasa a la pareja que consulta. Las tres categorías utilizadas para ello (Campo, 2015) pueden no aparecer en todas las parejas, por eso, resulta útil discriminar qué tipo de dificultad es la que prevalece en cada caso para poder decidir el tipo de intervención más pertinente. Cuando las tres se dan a la vez, se observa que es cuando las parejas presentan un mayor grado de incompatibilidad, lo que suele indicar pronóstico más negativo.

☞ **TIPOLOGÍA A:** *Desajustes en torno a la organización y convivencia.*

Son los más comunes, la mayoría ha podido presentarlos en algún momento de la relación. Responden a la dificultad para ajustar rutinas y costumbres diferentes en cuanto a la organización de los aspectos pragmáticos de la vida que se han incorporado como propias sin tener consciencia de ello.

Es cuando esto se prolonga en el tiempo, cuando acostumbran a reflejar el fracaso de los mecanismos de afrontamiento sin encontrar un ajuste adecuado. También es posible que en realidad se estén dirimiendo, a través de estos conflictos, discrepancias más básicas respecto al tipo de relación que se desea establecer. Son conflictos generalmente explícitos y pueden ser definidos como un problema por al menos uno de los cónyuges.

☞ **TIPOLOGÍA B:** *Diferencias en torno a la comunicación y resolución de conflictos.*

En muchas, la mayor dificultad es la comunicación disfuncional: la dificultad de articular bien los canales verbales y gestuales, el no ser siempre capaces de expresar cuales son las necesidades propias ni escuchar atentamente lo que el otro expresa y desea (en ocasiones mediante el uso de la crítica en lugar de la queja), el uso de afirmaciones absolutas...etc.

En algunas otras parejas, lo que complica y peligra la relación es precisamente la dificultad para armonizar los estilos que utilizan para la resolución de conflictos, ya que no hay una única manera de resolver las diferencias. El problema viene, cuando siempre utilizadas de manera rígida y polarizada. Otras características de conflictos que poseen este tipo de parejas son, por ejemplo: la pretensión de plantear los problemas durante las peleas, ya que son parejas que carecen de otros momentos y contextos más apropiados que les permitan compartir ideas, resolver diferencias y generar intimidad emocional. También resulta interesante conocer cómo se interrumpen las peleas (descontrol de impulsos...etc.) y conocer si se ha instaurado el rencor previamente en la pareja, lo que se debe tener en consideración para la futura intervención.

☞ **TIPOLOGÍA C:** *Desacuerdos básicos respecto a la definición de la relación.*

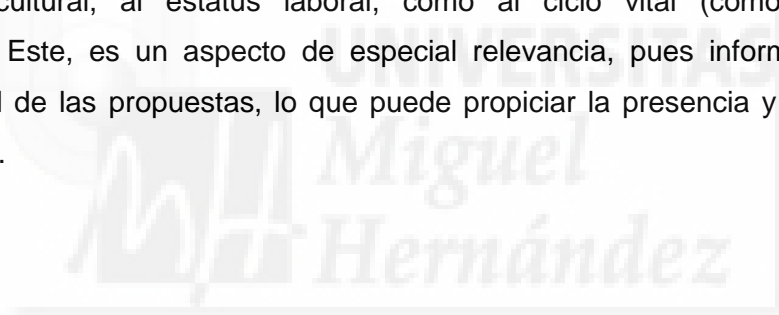
Recoge los desacuerdos que afectan a los aspectos más básicos de la relación, los que conectan con las diferentes expectativas de lo que para cada cónyuge significa ser pareja.

Lo que se manifiesta a través de conductas que plantean como las personas definen la relación y cómo espera que la entienda y defina el otro miembro. Estos desacuerdos se producen en torno a los tres pilares más básicos de la relación, siendo estos (Campo y Linares, 2002):

El tipo de relación afectiva (cercanía y distancia emocional deseadas en base a las necesidades de pertenencia y diferenciación, establecimiento de relación total o parcial y fidelidad); *el tipo de jerarquía interna*, el manejo del poder propuesto (alternancias o rigidez de las posiciones de simetría-complementariedad explicadas anteriormente). Y, *proyectos básicos* que cada uno aspira a realizar con el otro (decisión de tener hijos...etc.)

Cada individuo aporta un conjunto de expectativas conscientes o inconscientes, que va variando a lo largo del tiempo. El problema viene cuando ambos están suscritos a un contrato diferente respecto a los aspectos básicos o evolución divergente y/o incompatible con sus necesidades, lo que lo torna inviable. En muchos de los casos, estos desacuerdos se producen tras un largo periodo de tiempo de bienestar y acomodación mutua. Cuando es así, se observa, generalmente, de manera unilateral, una evolución divergente de las necesidades individuales por parte de uno de los cónyuges.

Las variables asociadas a este proceso pueden estar asociadas a cambios respecto al contexto sociocultural, al estatus laboral, como al ciclo vital (como ya se mostró anteriormente). Este, es un aspecto de especial relevancia, pues informa de la posible incompatibilidad de las propuestas, lo que puede propiciar la presencia y la cronicidad de sintomatologías.



4 Conclusiones

Como se planteó al inicio del trabajo, para emprender una terapia de características tan complejas como es la de pareja, es fundamental apoyarse en bases firmes y, para ello, es útil un diagnóstico relacional que de un norte a la terapia y encamine la labor evaluativa e interventiva del psicoterapeuta.

Mediante la información recopilada, se ha podido dar respuesta a las cuestiones planteadas en la introducción, de manera que el profesional puede encarar la solicitud de terapia de pareja con un instrumental diagnóstico con el que guiar la entrevista de evaluación. De dicho instrumental cabe destacar:

- ☞ La posibilidad de diferenciar entre problemas evolutivos o normativos relacionados con el ciclo vital de la pareja y los conflictos creados a partir de los problemas estructurales asociados a las características propias de cada díade y una mayor complicación y pronóstico de cara a la intervención.

- ☞ La oportunidad de diferenciar entre las distintas situaciones y conflictos que subyacen a la demanda de ayuda en el ámbito de la pareja. Pudiendo el profesional estar en mejor situación para enfrentarse y estar sensible a las demandas que sabe que puede encontrarse.

- ☞ La capacidad de discriminar entre diferentes tipos de parejas disfuncionales y diferentes tipos de conflictos, lo que permite al psicoterapeuta definir con mayor claridad los problemas a enfrentar en el proceso terapéutico.

Dado que los conflictos que pueden presentar las parejas son de índole muy diversa, tanto en relación al contenido como en el grado de dificultad que presentan, antes de emprender el proceso terapéutico y aplicar técnicas, es fundamental empezar con bases firmes, y para ello, es preciso un **Diagnóstico Relacional**, que de un norte a la terapia y encamine el trabajo psicoterapéutico.

En el proceso de elaboración de este trabajo de final de grado, se ha conocido la existencia de una propuesta de "*Protocolo de Diagnóstico Relacional para la terapia de pareja*" elaborado en la Unidad de Terapia Familiar del Servicio de Psiquiatría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona (Allepús, Linde, Fresnada, Gabarró, 2009), según los criterios diagnósticos propuestos por Campo (2002; 2015) que se recogieron en el apartado anterior.

Éste protocolo (que se expondrán a continuación en el CUADRO 1 y se explicará más en detalle en el ANEXO II “Aproximación al protocolo del Diagnóstico Relacional de la pareja”), recoge y sistematiza datos durante el proceso evaluativo inicial, a través de tres sesiones semi-estructuradas.

Esta información es crucial para el proceso evaluativo de la pareja, al contar con un cúmulo de información que permite conocer y comprender a cada uno de los miembros de la pareja como individuos, a la problemática que traen y a su dinámica interaccional, mediante el análisis de tres puntos claves que resultan de gran utilidad para el análisis global del caso y su consecuente diagnóstico:

- ☞ *El análisis de viabilidad de la terapia previa al contrato terapéutico.*
- ☞ *Análisis de datos descriptivos.*
- ☞ *Y, Análisis de la tipología de desacuerdos y conflictos en la pareja, (explicados en el apartado anterior por Campo, 2015),*

CUADRO 1. Protocolo para el Diagnóstico Relacional en Terapia de Pareja

1. Análisis de la Viabilidad Previa al Contrato.

1.1. Derivación

La derivación puede ser: parcial o total. Es parcial, cuando uno de los dos posee una fuerte alianza con el derivante (un terapeuta individual, por ejemplo), manteniéndose bajo los efectos de la misma y afectando por tanto, el manejo terapéutico.

En este punto, el interés está depositado en conocer cómo surge la derivación, y en caso de existir una alianza, cómo las intervenciones terapéuticas podrían ayudar a neutralizarla.

1.2. Demanda

La demanda puede ser, unilateral o bilateral, según si la solicitud de terapia parte de uno de ellos o de los dos miembros de la pareja. Las hipótesis planteadas por el Protocolo sugieren que, en caso de conflictos abiertos, lo habitual es que la demanda sea hecha por los dos o por quien siente que está perdiendo poder en la relación, si el conflicto es enmascarado, lo más probable es que la demanda surja de parte del derivante.

1.3. Definición del Problema

Para ello se hace rellenar una “Hoja de Solicitud”, en ella definen sus problemas de forma escueta, refiriéndose simplemente a problemas de pareja y a su dificultad por solucionarlos, sin ahondar en detalles.

1.4. Complicaciones Añadidas para el Terapeuta

Este apartado hace referencia a situaciones que pueden complicar el curso de la terapia, tales como: secretos, rencores, infidelidad, violencia, etc. Se entiende que a más complicaciones, mayor es el riesgo de un mal pronóstico.

1.5. Aspectos que Facilitan el Manejo Terapéutico

Es importante no perder de vista, no sólo los factores negativos que afectan a la pareja, sino también los aspectos que nos revelan las potencialidades y puntos fuertes de la relación. A lo largo de las entrevistas de exploración, las parejas dejan entrever si han sido o no, capaces de compartir un tiempo donde reine el bienestar en lugar del malestar, así como, su habilidad de llegar a acuerdos.

2. Datos Descriptivos del Caso:

2.1. Datos Personales (edad, procedencia, estudios, trabajo, salud)

2.2. Relación con Familia de Origen (pasada y presente)

2.3. Historia de Amor (inicio de la relación, etapa hijos, infidelidades, propuestas de separación)

3. Criterios para el Diagnóstico Relacional

3.1. Desacuerdos Tipo A: *Expectativas Diferentes en torno a la Definición de la Relación*

3.1.1. Expectativas Respecto a la Vinculación Afectiva

3.1.2. Expectativas Respecto a la Jerarquía Interna

3.1.3. Expectativas Diferentes en Torno a los Proyectos Básicos

3.2. Desacuerdos Tipo B: *Expectativas Diferentes en torno a la Organización de la Convivencia*

3.2.1. Manejo del Espacio y el Tiempo

3.2.2. Las Tareas Domésticas

3.2.3. Relación con las Familias de Origen

3.2.4. Sociabilidad

3.2.5. Profesión / Área Laboral

3.2.6. Crianza de los Hijos

3.2.7. Gestión de la Economía

3.2.8. Uso del Ocio y del Tiempo Libre

3.2.9. Gestión de la Enfermedad

3.2.10. Valores y Creencias

3.2.11. Sexualidad en la pareja

3.3. Desacuerdos Tipo C: *Expectativas Diferentes en torno a la Resolución de Conflictos*

A partir de la realización de este trabajo se apunta como una interesante ***propuesta de investigación*** la aplicación y evaluación de dicho protocolo en la práctica de la terapia de pareja. Investigación que la autora de este trabajo espera tener la oportunidad de llevar a cabo en un futuro.



5 Referencias bibliográficas

- Alarcão, M. (2002). *(Des)Equilíbrios familiares, uma visão sistémica*. Portugal: Quarteto.
- Armijo, B. y Sánchez, M. (2015). La intervención/terapia de pareja como respuesta a las demandas individuales. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar*, 61, 87-95.
- Benjamín, J. (1996) *Los Lazos de Amor*. Ed. Paidós. Buenos Aires.
- Bianchi, X. G., & Estremero, J. (2003). *Ciclo Vital-Crisis evolutivas*. Fundación Medicina Familiar. Buenos Aires.
- Bobé, A. y Pérez Testor, C. (1994), *Conflictos de pareja: diagnóstico y tratamiento*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Botella, L y Vilaregut, A. (2001). *De la Familia, C. S. La perspectiva sistémica en terapia familiar: Conceptos básicos, investigación y evolución*. Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació Blanquerna.
- Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres. La pareja revelada a sí misma*. Ed. Paidós. Buenos Aires.
- Caillé, P. (2002). *El Destino de las Parejas: Avatares y Metamorfosis de la Pasión*. *Redes* 10, p. 9-18.
- Campo, C. (2007). Infidelidad conyugal: dificultades de manejo en la terapia de pareja. Propuesta de un modelo de intervención. *Revista Sistemas Familiares*, 2: 29-43.
- Campo, C. (2015). La terapia de pareja en la práctica clínica: Un modelo de diagnóstico e intervención. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar*, 61, 30-59.
- Campo, C., Linares, J.L., (2002) *Sobrevivir a la pareja, problemas y soluciones*. Barcelona. Planeta.
- Canevaro, A. (1999). *Ni Contigo ni sin Ti Puedo Vivir. Terapia Trigeneracional para la simbiosis de Pareja*. Publicado en *La Crisi della Copia. Una Prospettiva sistémico-relazionale*. Volumen a cargo de Andolfi, M; Raffaello Cortina Editore.
- De la Espriella, R. (2008). *Terapia de pareja: abordaje sistémico*. *Rev. Colomb. Psiquiat.*, vol. 37 (1), 176-177.
- De la Revilla, L., & Fleitas Cochoy, L. (2003). Enfoque familiar de los problemas psicosociales. Atención longitudinal: ciclo vital familiar. *Atención primaria. Conceptos, organización y práctica clínica*, 5, 160-4.

- Díaz, M. J. (2009). Prevención de los conflictos de pareja. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Elkaim, M. (2008). Si me amas, no me ames. Psicoterapia con enfoque sistémico. Ed. Gedisa. Barcelona, España.
- Estremero, J., & Bianchi, X. G. (2003). Familia y ciclo vital familiar. *Manual para la salud de la mujer*, 19.
- Feixas, G., y Miró, M.T. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos. Barcelona: Paidós.
- García, JA; (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, Sin mes, 89-125.
- Granero, M. (Ensayo no publicado). La Psicoterapia de pareja cognitivo – conductual.
- Herrero, P. (2005). ¿Por qué riñen las parejas? Análisis relacional de los conflictos en los procesos de mediación en separaciones y divorcios. *Redes: Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, (15), 59-82.
- Linares, JL. (2010). Paseo por el Amor y el Odio: La conyugalidad desde una perspectiva evolutiva. Barcelona (España). *Revista Argentina De Clínica Psicológica XIX* (Fundación AIGLÉ) p.p. 75-81.
- Muñoz, E. (2008). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 187-197.
- Ruiz, F. (2011). "Terapia de pareja". Master en Terapia Familiar y de Pareja. Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar.
- Sarmiento Jara, M. V. (2009). Aplicación del protocolo para el diagnóstico relacional en terapia de pareja en un estudio de caso único.
- Szmulewicz, T. (2013). La pareja: una díada singular. *Psiquiatría y Salud Mental*, N° 1, 31 – 37.
- Tapia, B. P. (2015). Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 3(1).
- Villegas, M., y Mallor, P. (2010). Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso. *Revista de psicoterapia*, 81, 37-106.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D. D.,(1981). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, Herder,

ANEXO



GLOSARIO- “Conceptos relacionales sistémicos”

Conceptos Teoría General de la de Sistemas

Sistema: conjunto de elementos en interacción dinámica en el que el estado de cada elemento está determinado por el estado de cada uno de los demás que lo configuran. Un sistema es abierto cuando intercambia materia, energía y/o información con su entorno. Por lo tanto, un sistema abierto es modificado por su entorno y al mismo tiempo lo modifica.

Totalidad o no sumatividad: "El cambio en un miembro del sistema afecta a los otros, puesto que sus acciones están interconectadas mediante pautas de interacción." (Feixas y Miró, 1993, p. 258).

Por ejemplo: *La independización de un hijo puede desequilibrar las relaciones entre sus padres si éste cumplía la función de mediador en los conflictos que se producían entre ellos (totalidad). Sin embargo, por separado ninguno de los miembros del sistema familiar desempeña el rol que le caracteriza en el sistema familiar (no sumatividad).*

Circularidad: Debido a la interconexión entre las acciones de los miembros de un sistema, las pautas de causalidad no son nunca lineales, sino circulares en el sentido que B refuerza retroactivamente la manifestación de A.

Ejemplo: *Las demandas de mayor intimidad de un miembro de una pareja pueden chocar con las reticencias del otro, cosa que aumenta las demandas del primero y así sucesivamente.*

Equifinalidad: Un mismo efecto puede responder a distintas causas. Es decir, los cambios observados en un sistema abierto no están determinados por las condiciones iniciales del sistema, sino por la propia naturaleza de los procesos de cambio.

Ejemplo: *Por cuestiones meramente pragmáticas o contextuales, dos parejas pueden llegar a una forma de organización doméstica sumamente similar a pesar de que las familias de origen de los cuatro miembros que las componen sean extremadamente diferentes.*

Feedback: En un sistema, las acciones de cada miembro se convierten en información para los demás, de forma que favorecen determinadas acciones en ellos (feedback positivo) o las corrigen (feedback negativo).

Ejemplo: Una pareja presta especial atención (feedback positivo) a su hijo adolescente cuando éste manifiesta una actitud opositiva. De esta forma, consciente o inconscientemente, favorecen el mantenimiento de la actitud opositiva. Sin embargo, le ignoran o reprenden (feedback negativo) cuando plantea temas con connotaciones sexuales, corrigiendo así al sistema en cuanto a su desviación de un parámetro del tipo "en esta familia no se habla de sexo".

Homeostasis: Proceso de mantenimiento de la organización del sistema a través de feedback negativo.

Ejemplo: El incremento de la intensidad de las discusiones entre una pareja parental puede ser detenido por la demanda de ayuda de un hijo sintomático. De esta forma, el feedback negativo que proporciona el síntoma mantiene la organización del sistema familiar impidiendo que las discusiones entre la pareja parental alcancen un punto de ruptura.

Morfogénesis: Proceso que facilita el cambio en la organización de cualquier sistema mediante feedback positivo.

Ejemplo: Los miembros de una familia apoyan activamente la decisión de una hija adolescente de marchar un año al extranjero por cuestiones de estudios, cosa que fomenta una postura de mayor independencia mutua.

Conceptos Comunicacionales

1- Es imposible no comunicar. En un sistema, todo comportamiento de un miembro tiene un valor de mensaje para los demás.

Ejemplo: El silencio tenso y la mirada perdida de dos desconocidos que coinciden en un ascensor, a pesar de su intencionalidad no comunicativa (o precisamente debido a ella) transmiten una gran cantidad de información: "no me interesas", "no estoy de humor para entablar conversación"...etc.

2- En toda comunicación cabe distinguir entre aspectos de contenido (nivel digital) y relacionales (nivel analógico): Mientras que el nivel digital se refiere al contenido

semántico de la comunicación, el nivel analógico cualifica a cómo se ha de entender el mensaje, es decir, designa qué tipo de relación se da entre el emisor y el receptor.

Ejemplo: *El mensaje "Cierra la puerta de una vez" transmite un contenido concreto (la instrucción de cerrar la puerta), pero a la vez cualifica al tipo de relación entre emisor y receptor (de autoridad del primero). En este sentido, "¿Podrías cerrar la puerta, por favor?" transmite la misma información en el nivel digital, pero muy diferente en el nivel analógico.*

3- La definición de una interacción está condicionada por la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes. Los sistemas abiertos se caracterizan por patrones de circularidad, sin un principio ni un final claro. Así, la definición de cualquier interacción depende de la manera en que los participantes en la comunicación dividan la secuencia circular y establezcan relaciones de causa-efecto.

Ejemplo: *Una hija adolescente se queja de que su madre la trata como a una niña porque intenta sonsacarle información y ella reacciona ocultándole todo lo que puede. Obviamente, la puntuación de la madre es diferente: se queja de que su hija no confía en ella y de que le oculta cosas porque no es lo bastante madura como para gestionar su propia vida. Como resultará evidente, la puntuación de una refuerza la puntuación de la otra de forma que resulta imposible decir quién es la "responsable" del problema interaccional.*

4- Toda relación es simétrica o complementaria, según se base en la igualdad o en la diferencia respectivamente.

Cuando la interacción simétrica se cronifica se habla de escalada simétrica; cuando se cronifica la interacción complementaria se habla de complementariedad rígida. Desde este punto de vista lo disfuncional no es un tipo u otro de relación, sino la manifestación exclusiva de uno de ellos.

Ejemplo: *Una pareja puede basar su relación en la igualdad de estatus profesional (relación simétrica) de forma que cualquier mejora en las condiciones laborales de uno de sus miembros obliga subjetivamente al otro a igualarlo. En el caso de una escalada simétrica, la competencia entre ambos puede llegar a desestructurar el sistema.*

Como ya se habló en el texto, otra base importante a tener en cuenta es la organización que la pareja establece, ya que representará la estructura del edificio en el cual se asentará el sistema familiar. Para Linares y Campo (2002) la organización tiene tres dimensiones:

La jerarquía: Puede establecerse de forma simétrica o complementaria. En la posición simétrica el poder se define como igualitario, ambos cónyuges tendrán la misma capacidad de asumir la responsabilidad y toma de decisiones. En la posición complementaria uno de los miembros se situará en una posición jerárquica inferior respecto al otro. Las parejas que se mantienen rígidamente en la posición jerárquica simétrica pueden fracasar por la vía de la confrontación y el conflicto permanentes. Las parejas complementarias en las cuales la desigualdad se implementa en uno de los miembros definiendo un rol fijo de inferioridad y de gran dependencia pueden devenir en situaciones extremas de uso de la violencia para asegurarse el ejercicio de control.

La cohesión de la pareja vendrá determinada por las opciones de tender a difuminar la individualidad por el conjunto (aglutinación) o bien por la tendencia de predominar y afirmar la singularidad (desligamiento).

La adaptabilidad sería la capacidad de adaptarse a los diferentes contextos y etapas del ciclo vital. Al ser un sistema abierto donde las circunstancias externas influirán en el sistema de la pareja es necesario que haya flexibilidad para ir modificando la estructura dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre.