

# Terapia de pareja: una perspectiva cognitiva-sistémica

Bismarck Pinto Tapia

## Fines de la terapia de pareja

La Terapia de Pareja (TP) consiste en un proceso complejo de relaciones entre el terapeuta y la pareja, donde los propósitos dejan de ser dirigidos hacia la problemática personal de los pacientes, para orientarse más bien al complejo sistema inter e intra personal de los cónyuges.

La TP pretende la solución de problemas inherentes a la relación de dos personas que deciden convivir íntimamente juntos (Pinto, 1999). La construcción de los problemas en una relación interpersonal difiere de su planteamiento: durante la construcción de un problema es la persona quien define las características del mismo, a la par que la solución es responsabilidad de una decisión particular del sujeto; mientras que la definición requiere necesariamente de una negociación, la cual es resultado de la “dialoguicidad” (Maturana, 1997) entre los miembros, de la misma forma la planificación y ejecución de la solución deja de ser particular para convertirse en un proceso de interacción. Aunque durante o al final de la terapia la pareja decida por el divorcio, éste no es el propósito de la TP cuya acción estará siempre dirigida a la solución de los problemas de la relación.

La inconveniencia de atender por separado a los cónyuges, el diagnóstico relacional antes que el personal, las formas propias de las técnicas terapéuticas, la posibilidad de emplear un equipo supervisor, los problemas éticos propios, (Pinto, 2000), hacen del proceso de la TP único comparado con otros abordajes.

Una modalidad muy provechosa dentro de la TP es la coterapia, donde participan dos terapeutas usualmente de géneros distintos, de tal manera que la dinámica del sistema terapéutico se agiliza, sin embargo, dicho estilo de trabajo requiere que ambos terapeutas sean capaces de complementarse y de asumir ambos la responsabilidad por los pacientes.

Por lo mencionado, es pertinente deducir que la TP posee sus propios fines y procesos, lo que la convierte en un área concreta de la Psicología Clínica en general y de la Psicoterapia en particular (Weiner, 1992).

## El enfoque cognitivo-sistémico

Dentro de la evolución de la epistemología psicológica ocupa un lugar privilegiado el modelo cognitivo, debido a la profundidad teórica y a los resultados óptimos de su aplicación en distintas áreas del quehacer psicológico.

El principal postulado del modelo cognitivo señala que el aprendizaje es producto de “las actividades involucradas en el pensamiento, razonamiento, toma de decisiones, memoria, solución de problemas y todas las otras formas de procesos mentales superiores” (Baron, 1996). Desde esa perspectiva, la psicopatología deberá abordarse desde las formas de construcción cognitiva que el paciente le da a la realidad (Ellis, 1987), serán las distorsiones ocasionadas por pensamientos irracionales que ocasionen la desadaptación de la persona y por lo tanto la aparición de síntomas que plasmen un cuadro psicopatológico.

El enfoque cognitivo de la psicoterapia (Huber y Baruth, 1991), pone énfasis en la racionalidad como filosofía, pues el quehacer humano es una constante toma de decisiones, las mismas serán acertadas en la medida en que correspondan a un adecuado análisis racional de la realidad.

Durante una psicoterapia racional emotiva individual, dirigida a resolver problemas conyugales, lo que generalmente ocurre es un alivio notable del paciente en detrimento del cónyuge que se queda en casa. Muchas veces la terapia individual dirigida a problemas conyugales destruye lo poco que quedaba de la relación de pareja (Grove y Haley, 1996).

Emplear el enfoque cognitivo individual durante una terapia de pareja convierte a uno de los cónyuges en espectador del proceso terapéutico de su compañero, el terapeuta no logra resolver los problemas relacionales y por ello la terapia está dirigida al fracaso.

El enfoque sistémico posibilita una visión más compleja de las relaciones humanas, al introducir como factor de análisis a las relaciones interpersonales como prioritarias durante la construcción de la realidad. (Pinto, 1995) Se trata de un enfoque proveniente de la Teoría General de Sistemas, la Cibernética, la Teoría Matemática de la Información y la Teoría de la Comunicación. La persona es parte de un conjunto mayor más que un todo en sí misma (Huber y Baruth, 1991), se es un subsistema a la par que sistema parcialmente abierto (Betalanffy, 1978), un ser en interacción.

La inclusión del modelo cognitivo en el enfoque sistémico se produce a partir del hecho de que los seres humanos compartimos un mundo real simbólico producto de acuerdos sociales (Popper y Eccles, 1993). Dicho fenómeno es notable en la construcción de la relación de pareja, donde uno y otro provienen de diferentes historias concomitantes a formas de percibir diferentes, estilos de pensamiento generalmente singulares, maneras de comunicarse diversas, por todo ello con expectativas también diferentes, modelos personales que puestos en común configuran un *contrato matrimonial* negociado implícitamente durante el ciclo vital de la pareja (Sager, 1980).

Esa puesta en común es lo que Elkaim denomina “historia oficial” producto del “mapa del mundo” (Elkaim, 1995), que coincide con las explicaciones del modelo cognitivo de la psicología experimental, con el añadido de que cada mapa configurará una construcción común, donde *yo y tú hacen un nosotros* (Caillé, 1980).

Durante el trabajo terapéutico en la TP, el paciente es el *nosotros*, se trata de entender las construcciones cognitivas que derivan en esa realidad emocionalmente difusa de la relación íntima, la misma que ocasionará comportamientos que retroalimentarán el accionar de uno sobre otro en una secuencia de hechos, por lo general, confusa (Watzlawick, 1971).

Se trata entonces de un enfrentamiento entre realidades construidas: la de los cónyuges y las del terapeuta (Pinto, 1996). Se procura una reestructuración del *nosotros* desde recursos dialógicos y comportamentales; los primeros dirigidos a la modificación de la lógica y de los pensamientos, los segundos desde el análisis de las interacciones comportamentales y ambos desde la comprensión de los procesos comunicacionales de la pareja (Pinto, 1997a).

Desde la perspectiva sistémica se menciona un abordaje de los factores políticos y semánticos (Keeney y Ross, 1987), abordar los aspectos políticos significa prestar atención a las jerarquías relacionales de la pareja: el manejo del poder, mientras que trabajar en el campo semántico es centrarse en los contenidos de la relación: la comunicación. Introducir el factor cognitivo amplía la perspectiva de comprensión de los fenómenos relacionales al otorgar un modelo teórico que enfatiza la forma de organización de la realidad, no se verá solamente el quién hace qué a quién, ni tan sólo el significado de la comunicación (Watzlawick, 1971) sino que, además, será posible identificar la lógica subyacente a la construcción de la problemática relacional.

Una pareja de cinco años de matrimonio, sin hijos, el esposo de 42 años, ingeniero de profesión, la esposa de 34 años, secretaria. Buscan ayuda terapéutica debido a un deseo sexual inhibido en la esposa; desde la perspectiva política se identifica que la señora se encuentra bajo un control excesivo del esposo quien prácticamente la aisló del mundo exterior mientras que él no tiene restricciones en su comportamiento social, la forma como la esposa equilibra el sistema de poder es negando las relaciones sexuales al esposo aduciendo la falta de interés sexual. Desde la perspectiva semántica el esposo considera que ya no es amado en lugar de ello se siente despreciado, mientras que ella a través de muchos sacrificios personales cree que ama demasiado al marido. Tales formas de traducir la realidad generan una escalada simétrica dirigida al infinito: a mayor negación sexual por parte de la mujer más distanciamiento del hombre y por lo tanto la mujer incrementa la frecuencia de su postergación sexual con el esposo.

Si incluimos la perspectiva cognitiva apreciamos que la esposa posee un estilo cognitivo dependiente de campo y el esposo es independiente de campo (Pinto, 1998), la esposa utiliza un razonamiento inductivo y el esposo deductivo, ambos distorsionan la realidad utilizando pensamientos irracionales (McKay, 1985).

Este ejemplo demuestra la diversidad de posibilidades que se presentan en el momento de abordar un problema de pareja, el modelo integrado cognitivo sistémico consigue configurar un modelo dialéctico entre los factores relacionales, comunicacionales y cognitivos (Pinto, 1997).

## Familia de origen y pareja

La representación del *nosotros* ocurre desde la configuración de los modelos cognitivos individuales, los mismos que han sido aprendidos en el contexto familiar de origen (Andolfi, 1987a, 1987b, 1989). La terapia familiar transgeneracional explica que las historias familiares se repiten, nuestras expectativas con relación al Otro son consecuencia de nuestra historia familiar, la forma de representar a la pareja es fruto de los patrones otorgados por las relaciones establecidas en nuestra familia de origen, sólo es posible ver aquello que aprendimos a ver, no existe aquello que no podemos nombrar, lo nuevo es asimilado sólo si tenemos referentes con los cuales establecer la comparación de tal manera que logremos configurar una identidad del estímulo diferente al estímulo padrón (Von Foerster, 1987).

Indagar en la historia familiar de cada uno de los miembros de la pareja nos permite comprender los fundamentos del contrato matrimonial, los temores y expectativas, por ejemplo: el esperar del otro una eterna protección, temer la infidelidad, temer el consumo de alcohol, etc. Sólo cuando se identifican las creencias familiares introyectadas será posible discutir la irracionalidad de las mismas, pues los mitos familiares se construyen siempre desde afirmaciones irracionales. (Pinto, 1997b).

La TP se organiza a partir de la identificación de los postulados heredados hacia la elaboración de postulados inherentes a la pareja, es decir, se requiere de un divorcio de la familia de origen antes de que se pueda establecer el matrimonio entre los amantes; el problema surge de un estancamiento en la etapa de la emancipación juvenil durante el ciclo vital familiar (Haley, 1987). Dicha emancipación no incluye solamente la separación física y afectiva de la familia de origen, sino que consiste, además, en la elaboración de una discriminación de pensamientos introyectados pero no reflexionados.



## Cambio y resistencia al cambio en la terapia de pareja

Debemos recordar que cada uno de los cónyuges trae a la relación su propia enajenación mental (creer que pienso cuando en realidad me lo pensaron) y ambos confrontan las realidades ajenas a la relación, es como que se diera una complementación entre las configuraciones previas, así el alcohólico se casa con la codependiente, el desamparado con la protectora, la fóbica social con el celoso patológico. Dichas complementaciones ofrecen durante el proceso terapéutico una resistencia notable al cambio (Watzlawick, Weakland, Fisch, 1984) porque el sistema relacional patológico es producto de un extraordinario equilibrio que imposibilita el cambio (Watzlawick, 1986).

Al enfrentamiento de las realidades inventadas que traen los amantes se deberá sumar la realidad inventada que posee el terapeuta quien no está exento de haber sido influido por su propia experiencia personal (Guy, 1995) a lo que se suma el modelo teórico que utiliza (Watzlawick, 1995a).

En algunas ocasiones el sistema relacional de la pareja enlaza con el modelo relacional del terapeuta, ocasionándose entonces un estancamiento en el proceso terapéutico, debido al aporte personal del terapeuta para mantener la homeostasis relacional. Esto puede pasar por coincidencia en la enajenación mental, parcialización del terapeuta con alguno de los cónyuges, similitudes en la problemática de la relación con las propias relaciones del terapeuta, inflexibilidad del modelo teórico, incapacidad emocional para recibir el dolor de la pareja, incapacidad profesional o simplemente tedio.

A diferencia de otras posturas, el fenómeno de la resistencia desde la perspectiva sistémica no se concibe como un fenómeno exclusivo del consultante, sino que es producto de todo el sistema terapéutico: pacientes y terapeuta. La solución al *impasse* es la introducción al sistema de un nuevo elemento, esto se logra con la participación del equipo supervisor.

El uso del equipo supervisor es una distinción de la terapia familiar y de la TP, la fundamentación epistemológica proviene de la segunda cibernética (Von Foerster, 1987), donde el observador es observado observando (Watzlawick, 1995b). Puesto que se ve lo que se aprendió a ver jamás logramos ver lo que “realmente” ocurre sino lo que creemos que ocurre (Maturana, 1997), el equipo supervisor se convierte en un nuevo punto de observación que ve al terapeuta como parte de un sistema mientras que el terapeuta ignora dicha configuración al observar al sistema de la pareja.

La supervisión es el recurso para salir del atolladero de la resistencia, es la inclusión del tercero en el sistema terapéutico, dicha supervisión se la puede hacer *in situ* ya sea utilizando una cámara de Gessell o sin ella, como también la supervisión *post facto* ya sea analizando una grabación en video de la sesión en cuestión o a través de la presentación del caso por parte del terapeuta. Un nuevo sistema recientemente incorporado por el Instituto Boliviano de Terapia Familiar es la interconsulta en vivo, la cual consiste en la introducción de un supervisor al sistema terapéutico donde el terapeuta presenta el caso y el supervisor interviene directamente con la pareja y el terapeuta.

## El lenguaje terapéutico de la terapia de pareja

La terapia generalmente tiene éxito cuando se ha definido con precisión el objetivo terapéutico, de tal manera que sea posible identificar la solución acorde con las expectativas de los pacientes, situación muy difícil de efectuarse en la TP debido a la constante lucha de poder inmersa en las relaciones patológicas, a pesar de ello no es aconsejable iniciar el camino de la psicoterapia sin saber a dónde uno esta yendo. De ahí que la TP cognitiva sistémica sea una terapia rigurosamente dirigida a la solución de problemas. Las parejas patológicas son parejas con graves dificultades en la concreción de sus metas, usualmente la meta es ganar al otro en lugar de consensuar, por ello, el sólo hecho de establecer un problema en el cuál ambos cónyuges estén de acuerdo es de por sí terapéutico.

La TP requiere de un terapeuta con formación sólida en psicología clínica, alto nivel de creatividad y capacidad de flexibilizar su lógica y lenguaje acoplándolo a los estilos cognitivos de cada cónyuge.

Uno de los problemas más severos de la TP es el problema del género y sus prejuicios (Goodrich y otros, 1994), si bien es cierto que la carga más pesada pero finalmente identificable es aquella que pertenece a nuestra propia historia familiar, también lo es que cargamos mensajes inculcados por la sociedad, dicha carga es menos perceptible. Los temas de género derivan muchas veces en actitudes prejuiciosas sin que el actor de las mismas sea consciente del prejuicio que subyace a las mismas.

En una sesión terapéutica donde se trataba el tema de las “farras” del esposo y las constantes peleas que devenían cada vez que él retornaba a casa mareado, el terapeuta que a sí mismo no se consideraba machista, narró la siguiente historia con propósitos terapéuticos: “una vez mi perro escapó de la casa, al volver la empleada lo golpeó de tal manera que la siguiente vez que salió nunca más retornó, desde esa experiencia, cada vez que el nuevo perro que tengo sale de la casa le espero con una agradable chuleta...” el terapeuta intentaba explicar con ello que la esposa al reñir al esposo cada vez que éste llegaba mareado a casa lo que estaba consiguiendo era que el marido evite la llegada a casa. Ni bien el terapeuta terminó de contar la historia fue llamado detrás del espejo por la supervisora quien le hizo notar lo escandalosamente machista que era la anécdota, el terapeuta no se había percatado que con la historia estaba victimando al “pobre borracho”.

Los tratamientos de parejas homosexuales, matrimonios abiertos, contratos matrimoniales “perversos”, tal vez sean los temas más difíciles de abordar cuando el terapeuta aún es presa de convencionalismos prejuiciosos (Goodrich y otros, 1994), la liberación de los prejuicios sólo es posible a través de la constante lucha con los límites del terapeuta por parte del equipo supervisor.

El terapeuta debe ser capaz de “entrar” a la lógica del pensamiento de cada uno de los cónyuges, comprender los sistemas de creencias y respetarlos, aprender a no parcializarse con ninguno, elaborar preguntas relacionales antes que causales, recurrir a metáforas y anécdotas. No temer a la improvisación cuando existe un marco teórico de referencia sólido (Keeney, 1998), la TP requiere de mucha creatividad y entusiasmo por parte del terapeuta quien deberá hacer uso de todos los recursos a su alcance.

## Bibliografía

Andolfi, M., Angelo, C., *Tiempo y mito en la psicoterapia familiar*. Paidós, Buenos Aires, 1989a.

*Terapia familiar*. Paidós, Buenos Aires, 1987.

Compiladores. *Dimensiones de la terapia familiar*. Paidós, Buenos Aires, 1985.

*Detrás de la máscara familiar*. Amorrortu, Buenos Aires, 1989b.

Baron, R., *Psicología*. Prentice Hall, México, 1996.

Bertalanffy, L., *Teoría general de sistemas*. FCE, Madrid, 1978.

Caillé, Ph., *Uno más uno tres*. Paidós, Buenos Aires, 1990.

Elkaim, M., *Si me amas no me ames*. Paidós, Buenos Aires, 1995.

- Ellis, A., *The impossibility of achieving consistently good mental health*. American Psychologist. New York, 1987.
- Goodrich, T. y otros, *Terapia familiar feminista*. Paidós, Buenos Aires, 1994.
- Grove, D., Haley, J., *Conversaciones sobre terapia*. Amorrortu, Buenos Aires, 1996.
- Guy, J., *La vida personal del psicoterapeuta*. Paidós, Buenos Aires, 1995.
- Haley, J., *Trastornos de la emancipación juvenil y terapia familiar*. Amorrortu, Buenos Aires, 1989.
- Huber, Ch., Baruth, L., *Terapia familiar racional - emotiva*. Herder, Barcelona, 1991.
- Keeney, B., *La improvisación en psicoterapia*. Paidós, Buenos Aires, 1998.
- Ross, J., *Construcción de terapias familiares sistémicas*. Amorrortu, Buenos Aires, 1987.
- Maturana, H., *La objetividad*. Dolmen, Santiago, 1997.
- McKay, M., y otros, *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martinez Roca, Barcelona, 1985.
- Pinto, B., *Terapia cognitiva sistémica aplicada a los problemas sexuales de la pareja*. Conferencia Primer Congreso Internacional de Sexología y Educación Sexual. Lima, 1996.
- Terapia Familiar Sistémica*. Curso – Taller. Cuarto Congreso de Psicología do Pantanal. Corumbá, 1997a.
- Técnicas terapéuticas cognitivas sistémicas aplicadas a la terapia de pareja*. Conferencia: X Congreso Latinoamericano de Análisis y Modificación del Comportamiento. Caracas, 1999.
- Problemas éticos de la Terapia Familiar*. Seminario “Ética y Psicología” Carrera de Psicología Universidad Católica Boliviana. La Paz, 2000.
- Terapia de Pareja*. Conferencia. Seminario: “Casos de Psicología” Carrera de Psicología Universidad Católica Boliviana,. La Paz, 1994.
- Neuropsicología del los problemas del aprendizaje escolar*. Punto Cero, La Paz, 1998.
- Del individuo al sistema: avances en los modelos terapéuticos cognitivos*. Conferencia. XXVI Congreso interamericano de Psicología. Sao Paulo, 1997b.
- Padres, hijos y pareja*. A Tiempo, La Paz, 1995.
- Popper, K., Eccles, J., *El yo y su cerebro*. Labor, Barcelona, 1993.
- Sager, C., *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Amorrortu, Buenos Aires, 1980.
- Von Foerster, H., *Sistemi che osservano*. Editrice Astrolabio, Roma, 1987.
- Watzlawick, P., *El lenguaje del cambio*. Herder, Barcelona, 1986.
- Teoría de la comunicación humana*. Herder, Barcelona, 1971.
- Weakland, J., Fisch, R., *Cambio*. Herder, Barcelona, 1984.
- Krieg, P., *El ojo del observador*. Gedisa, Barcelona, 1995b.
- La realidad inventada*. Gedisa, Barcelona, 1995a.
- Weiner, I., *Métodos en Psicología Clínica*. Limusa, México, 1992.

# Cielo vivo

Federico García Lorca

Yo no podré quejarme  
 si no encontré lo que buscaba.  
 Cerca de las piedras sin jugo y los insectos vacíos  
 no veré el duelo del sol con las criaturas en carne viva.

Pero me iré al primer paisaje  
 de choques, líquidos y rumores  
 que trasmite a niño recién nacido  
 y donde toda superficie es evitada,  
 para entender que lo que busco tendrá su blanco de alegría  
 cuando yo vuele mezclado con el amor y las arenas.

Allí no llega la escarcha de los ojos apagados  
 ni el mugido del árbol asesinado por la oruga.  
 Allí todas las formas guardan entrelazadas  
 una sola expresión frenética de avance.

No puedes avanzar por los enjambres de corolas  
 porque el aire disuelve tus dientes de azúcar,  
 ni puedes acariciar la fugaz hoja del helecho  
 sin sentir el asombro definitivo del marfil.

Allí bajo las raíces y en la médula del aire,  
 se comprende la verdad de las cosas equivocadas,  
 el nadador de níquel que acecha la onda más fina  
 y el rebaño de vacas nocturnas con rojas patitas de mujer.

Yo no podré quejarme  
 si no encontré lo que buscaba;  
 pero me iré al primer paisaje de humedades y latidos  
 para entender que lo que busco tendrá su blanco de alegría  
 cuando yo vuele mezclado con el amor y las arenas.

Vuelo fresco de siempre sobre lechos vacíos,  
 sobre grupos de brisas y barcos encallados.  
 Tropiezo vacilante por la dura eternidad fija  
 y amor al fin sin alba. Amor. ¡Amor visible!

*Eden Mills, Vermont, 24 de agosto 1929.*