



Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Psicoterapia Breve de la pareja y con la pareja: claves para la intervención

José L. Marín
Mayo 2023

www.psicociencias.com

Puedes encontrar la presentación completa en:
www.psicociencias.com → publicaciones → noticias



Nosotros ▾

Formación ▾

IDAE-EMDR ▾

Asistencia e Investigación ▾

Publicaciones ▾

Aula Virtual  ▾

NOTICIAS

¿QUIERES ESTAR AL DÍA DE TODAS NUESTRAS NOVEDADES? ¡SÍGUENOS!

La pareja

R. Neuburger, 1939

- Una pareja es la historia de un encuentro que permanece, es decir, de dos personas que, por razones variadas, no consiguen separarse.

Robert Neuburger

¿Seguimos...
o lo dejamos?

Un balance de la pareja



Psicología
Alianza Editorial

- Dicho de otra manera, una pareja son dos personas que han vivido, desde su “reencuentro”, un vínculo particular, un vínculo de pertenencia tal que les convierte en miembros de una **micro-institución** que se denomina Pareja (con P mayúscula para distinguirla de los simples encuentros), un conjunto particular **que les contiene a los dos**, participando en su constitución y su mantenimiento.



Lo subjetivo en la pareja

- Casi todo.
- La pareja como pretexto para re-escribir la narrativa vital.
- Nuestra historia comienza el día en el que nuestros padres se conocen.
- ¿Cuándo has nacido?
 -



- 
- Entonces se inicia un proceso de “deposiciones” que, neurológicamente conectadas, nos configuran el resto de nuestra vida, dando sentido a nuestras supuestas elecciones.
 - Las 3 D:
 - el depositante
 - lo depositado
 - el depositario



Ay, la pareja....

- La pareja, por presencia o ausencia está casi siempre presente en el proceso terapéutico.
- Terapia de la pareja: enfocada en la elección y la ruptura.
- Terapia con la pareja.
- Sea como sea, el motivo de consulta nunca es el problema.
- El problema puede ser la ideología del terapeuta.



¿Por qué Psicoterapia?

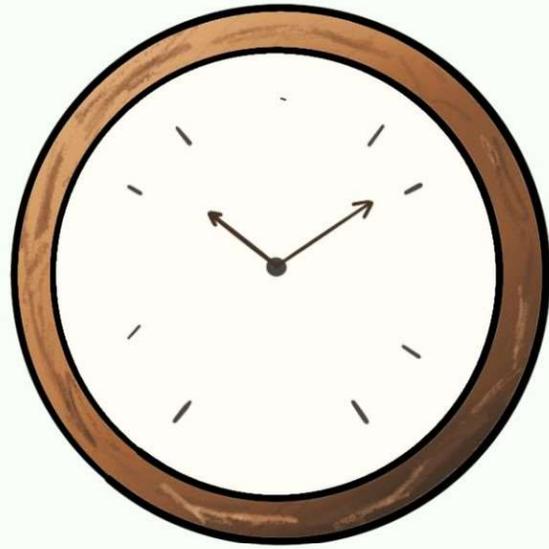
- La historia de la Terapia de Pareja comienza en el ámbito de la psicología conductista.
- Pero la experiencia ha demostrado que intentar cambiar sólo la conducta es una tarea tan estéril como poco estimulante, y frustrante para todos.
- La exigencia de cambio (cuando no se puede hacer) genera más tensión y resentimiento.
- La Psicoterapia ofrece la **posibilidad de comprender** para empoderar... o para aprender a crear otra pareja con más conocimiento.



¿Por qué Breve?

- La investigación, y la experiencia, demuestra que el mayor porcentaje de cambio en psicoterapia individual se produce en las primeras 26 sesiones.
- En Pareja, lo que no se ha conseguido en 10-12 sesiones no se va a conseguir.
- Es más realista, y honesto, plantear entonces procesos individuales.





**NO NECESITAS
MÁS TIEMPO**



**NECESITAS MÁS
CONCENTRACIÓN**

Peculiaridades de la PBP



- Motivación asimétrica
- Posibles objetivos distintos o incompatibles
- Peso de elementos ideológicos (del terapeuta)
- Elementos “negativos”, no necesariamente patológicos

Objetivos generales de la PBP

- Objetivos **de la pareja**
 - Conscientes / inconscientes
 - Las demandas: ¿son compartidas?
 - ¿Qué es lo que busca / buscan?
- Objetivos **del terapeuta**: ¿Qué se propone?
- Objetivos **de la terapia**: ¿Hacia donde se dirige?



Objetivos específicos de la PBP

- Hacer explícito lo implícito (psicoeducación)
- Liquidar tópicos
- Legitimar deseos
- Reducir culpa... y fractura narcisista: duelos
- Incorporar habilidades
- Reescribir una nueva narrativa
- Separarse con el menor daño posible



Psicoterapia de la pareja

- Un recurso para entender los vínculos de apego y la personalidad resultante.
- Estratégicamente, mejor la pareja que los padres.



Mara Selvini, 1916-1999

“La gente no se enamora de una persona, se enamora de una relación”



Con la pareja: ¿cómo llegan?

- Asustados (uno más que otro) (miedos básicos):
 - Al caos
 - Al ataque
 - A la pérdida
- Enfadados (uno más que otro)
- Motivados (uno más que otro)



- 
- En resumen: de manera asimétrica
 - Con secretos:
 - Individuales
 - De pareja
 - En crisis, con un “conflicto” (¿uno?)

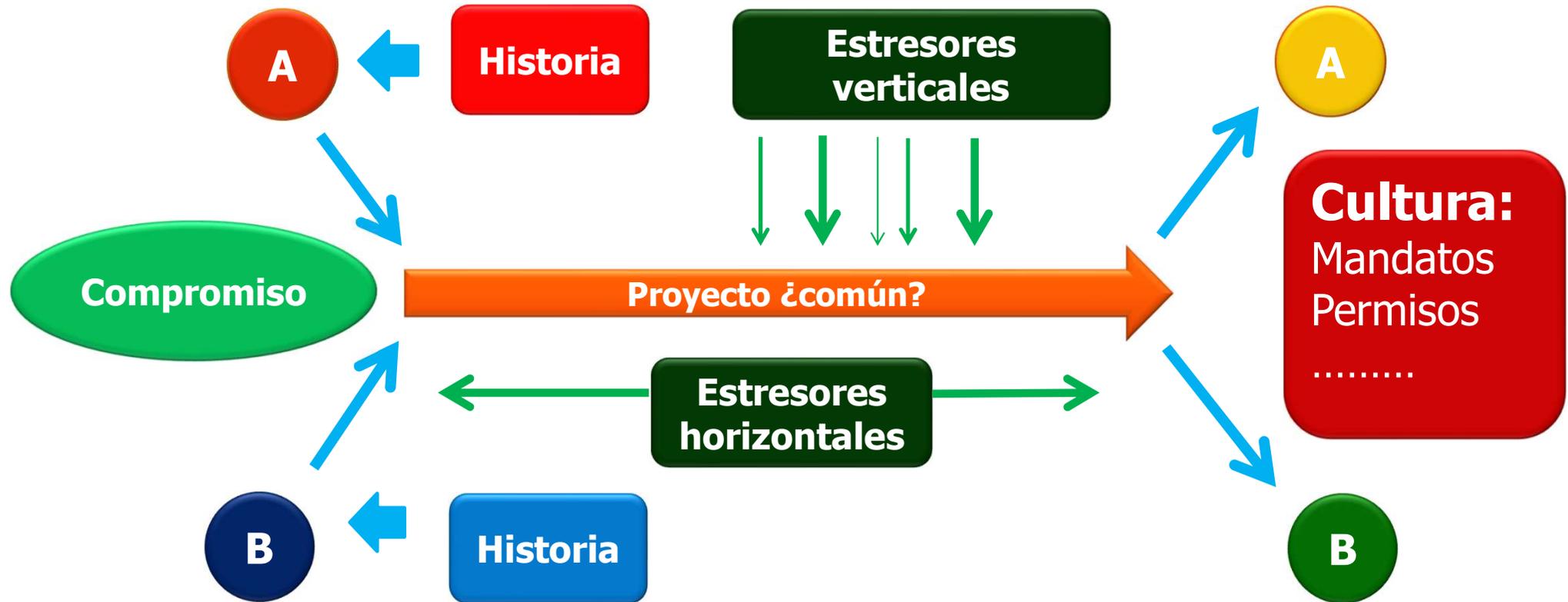


Tvle



LO IMPORTANTE
ES QUE VAMOS
DE LA MANO,
AMOR

Terapia de dos...que son pareja



Terapia de pareja: confusión básica

**Persona
A**

- Sana, feliz, apego seguro, no traumas, satisfecha, realizada, estable, madura, autoestima adecuada, empática, autónoma....

**Persona
B**

- Sana, feliz, apego seguro, no traumas, satisfecha, realizada, estable, madura, autoestima adecuada, empática, autónoma....

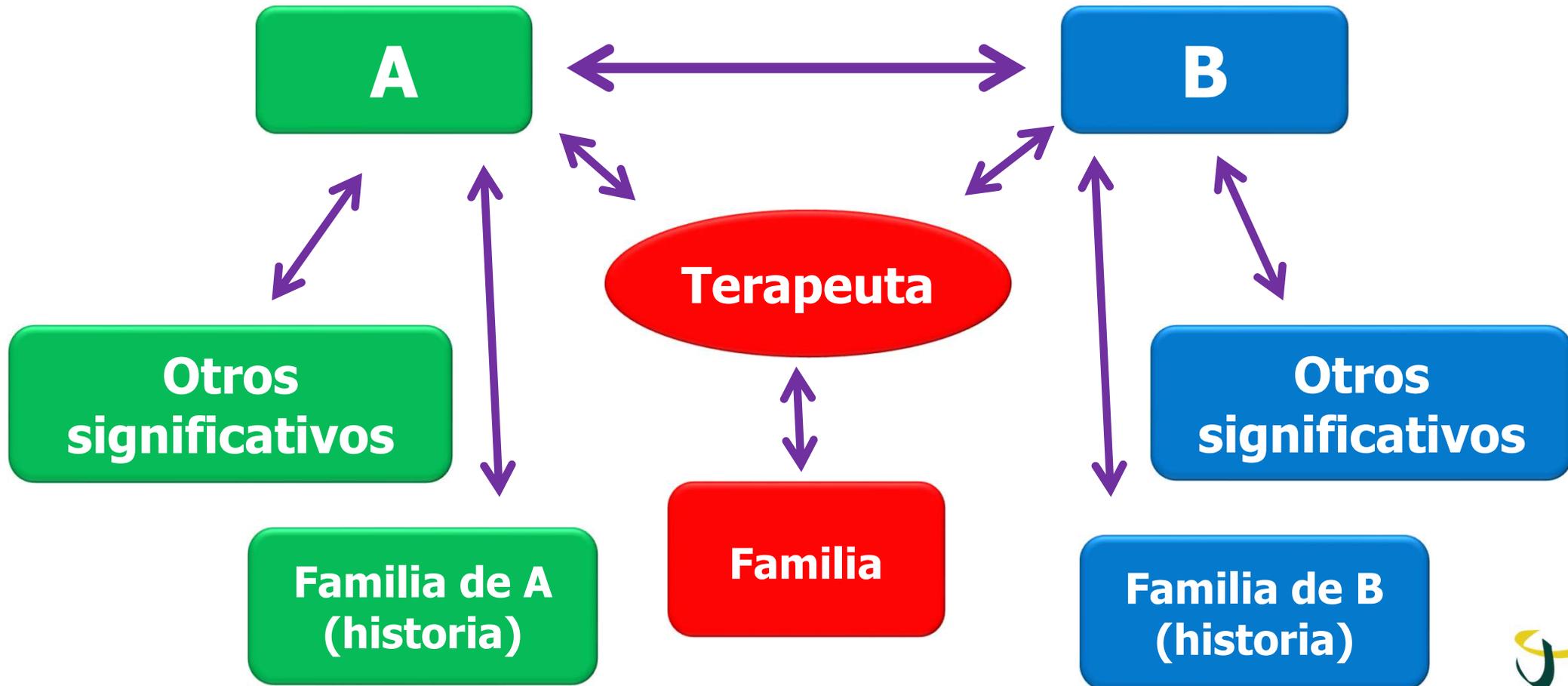
Y del terapeuta, ¿hablamos?

Persona
T

- Sana, feliz, apego seguro, no traumas, satisfecha, realizada, estable, madura, autoestima adecuada, empática, autónoma....



Componentes de la relación



Una concepción marxista de la consulta



“Una noche en la ópera”. 1935, Sam Wood

La triangulación en PBP

- Una psicoterapia de pareja supone, en todos los casos, una triangulación.
- Que “revive” las **ansiedades propias** de esa situación evolutiva (**en todos los integrantes**):
- Necesidad de “movilizar” al terapeuta: trastornos de la pertinencia.
- Atención al Triángulo de Karpman!!



¡¡Queremos cambiar !!

- ¿Seguro?
 - ¿Qué?
 - ¿Quién?
 - ¿Cuándo?
 - ¿Cómo?
 -
- ¿Gratis?





Se mueven los continentes..., ¿por qué no cambian las personas?

- Y, a pesar de la necesidad, ¿por qué no cambiamos?
- "*Más vale malo conocido que bueno por conocer*"
Refrán castellano
- "*El ser humano tiende a no cambiar*" Aristóteles
- En resumen, la paradoja de la psicoterapia: *quiero cambiar... pero con condiciones*
- Los beneficios



¿Por qué no cambian las parejas?

Cuando saben que hay que hacerlo

- No pueden
- No quieren hacerlo
- No saben qué cambiar
- No saben cómo hacerlo
- Todo junto
- El terapeuta tampoco sabe



Las resistencias al cambio

- *“Solo podemos interpretar la resistencia cuando hemos fracasado en nuestro intento de lograr la cooperación del paciente a través de la empatía” J. Bowlby*
- El miedo a saber es, en el fondo, un miedo a hacer: **todo conocimiento entraña una responsabilidad.** *“Ojos que no ven....”*
- Los miedos del terapeuta



Vamos al cine

- Una metáfora para explorar los “miedos” (del paciente y del terapeuta) que suscita el proceso (“el camino de baldosas amarillas”)
- Victor Fleming, 1939



Los tres grandes temores

- El espantapájaros: dudar de su inteligencia o sus conocimientos
- El hombre de hojalata: tener corazón, o no, y cuánto
- El león cobarde: atreverse o tener miedo de actuar



¿Qué esperarías de la terapia?

- Él: *“yo quiero un lugar neutral donde poder decirle a esta lo que pienso sin que se ponga como una loca”*
- ¿Recuperar el amor?
- ¿Volver al inicio?
-



Objetivos de la primera entrevista

- Que haya una segunda
- Aplacar miedos básicos: contener
- Demostrar capacidad y control
- Explorar los “malentendidos básicos” (el tópico de la comunicación, por ejemplo)



- 
- Reforzar su decisión su valor. Agradecer la confianza
 - Explicar nuestro modelo y hacer una propuesta de trabajo
 - Comenzar la exploración del “motivo de consulta”
 - Contando con que....



Dr. House (David Shore)



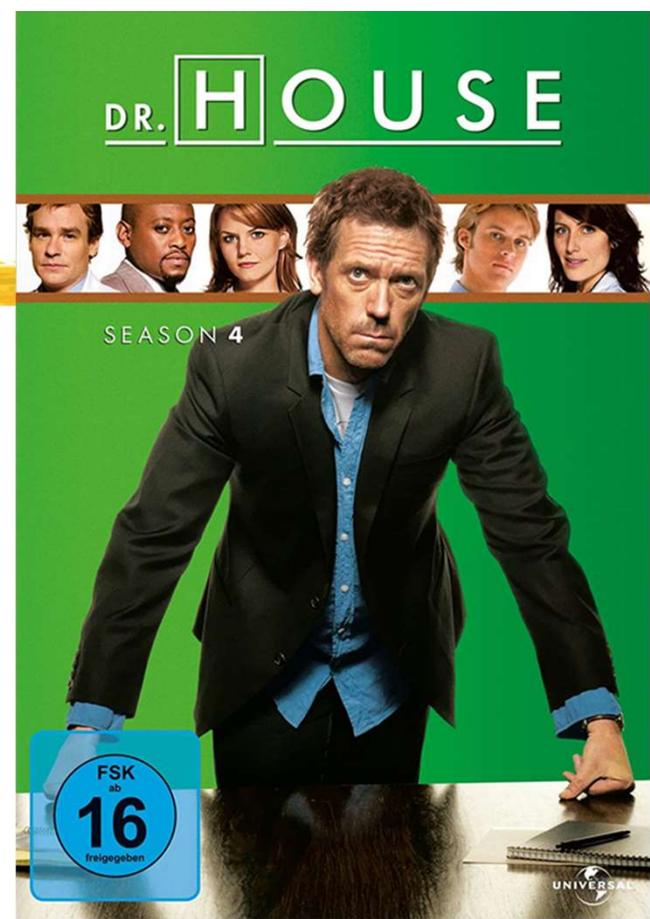
uploaded @ Quotespick.com

EVERYBODY LIES

It's a basic Truth
of the Human condition
that EVERYBODY LIES.

the only Variable
is about What

MD



“Tenemos que hablar”

- *“Para nosotros, occidentales, comunicación y amor son antónimos; la pasión amorosa se fragua en el territorio del silencio, o de la incomunicación”*
- *“Si todo lenguaje está preñado de malentendidos, la comunicación amorosa, por su propia estructura, se basa sólidamente en ellos. Sin malentendidos no podríamos amar” (L. López Mondéjar, 1999)*



“Tenemos que hablar...” o no

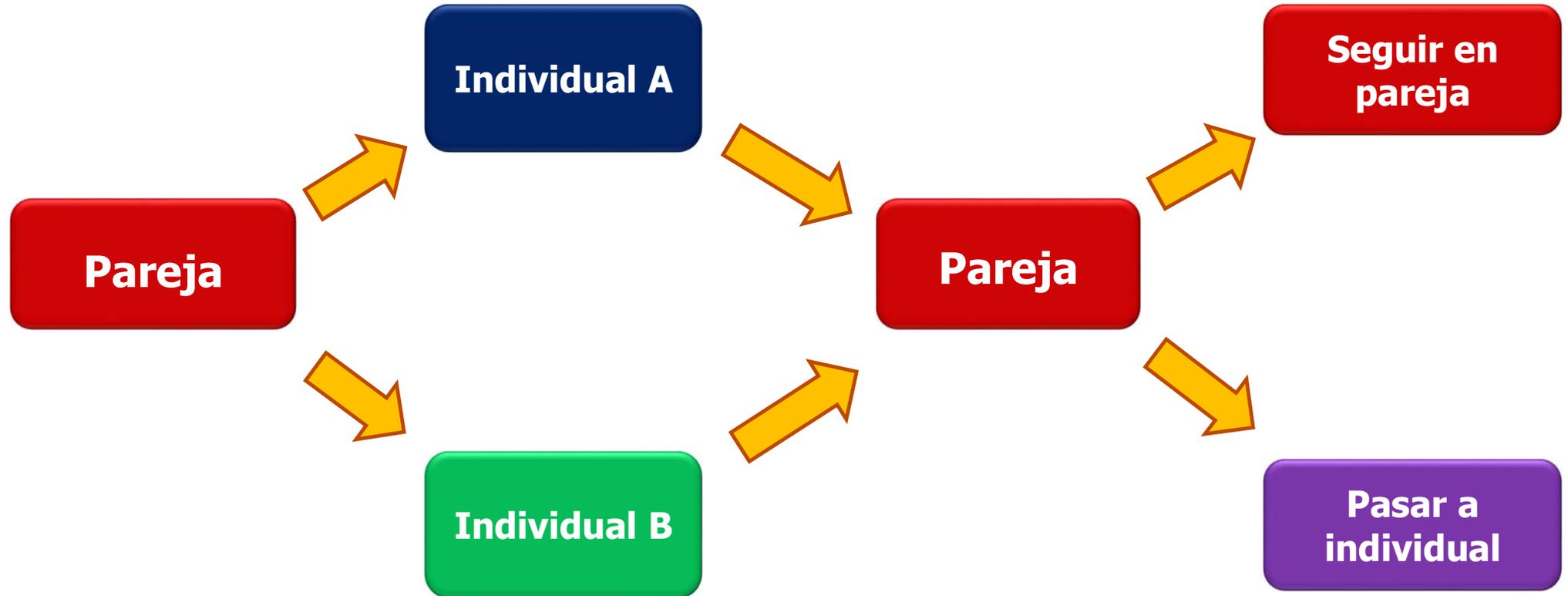
Tenemos que aprender a hablar:
en “parejés”



- La pragmática de la comunicación se aprende, y no se enseña.
Es parte de tu tarea como terapeuta



Inicio de la PBP: exploración inicial



MI MARIDO ME
ENGAÑA CON LA
TERAPEUTA

EL MÍO TAMBIÉN.
HACE AÑOS QUE VA
Y SIGUE IGUAL



La elección de pareja

- ¿De verdad se eligen las parejas?
- Pues si... pero no como parece
- Las decisiones que uno toma están limitadas por las opciones que uno tiene



¿Por qué os elegisteis?

- **Ejercicio:**
- Escribid, en 10 minutos, un listado de lo que más os gustaba, el uno del otro, cuando decidisteis formar la relación.
- Nota: recuerda, no se puede redefinir lo que no se ha definido



Me lo dijeron mil veces,
pero nunca quise poner atención.
Cuando llegaron los llantos,
ya estabas muy dentro de mi corazón...
.../...

Eres mi vida y mi muerte,
te lo juro compañero.
No debía de quererte,
no debía de quererte
y, sin embargo, te quiero.



Quintero, León y Quiroga

La elección

- Elegir, conflicto y duelo: focos en psicoterapia.
- ¿Para quién eliges?
- La falta básica.
- El bucle de la reivindicación.
- Intervención en la fractura narcisista/culpa asociada al supuesto fracaso en la elección



La colusión en la pareja

(J. Willi, 1978)

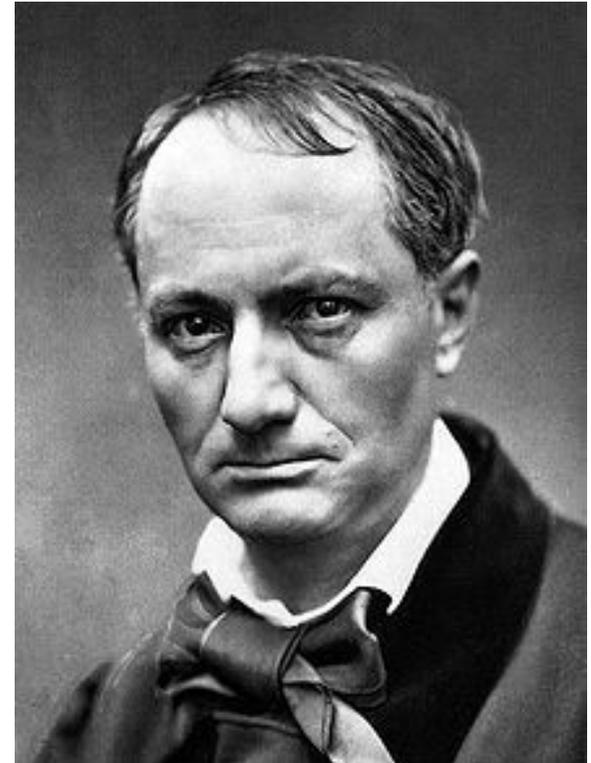
- Colusión: **juego de autoengaño compartido** a causa de un conflicto básico no superado (y complementario).
- Cada uno de los miembros sigue un rol de manera estable para complementar el rol que, de la misma manera, representa el otro.



Ch. Baudelaire

1821-1867

"En el amor, la entente cordial es el resultado de un malentendido... dos imbéciles convencidos de que piensan al unísono"



Tipos de colusión

- Colusión narcisista
- Colusión oral-dependiente
- Colusión control-sumisión
- Colusión fálico-edípica
- Colusión asexual / homosexual latente
- ¿Colusión adulta (madura)? : flexibilidad de roles.



Colusión narcisista

- **Colusión narcisista**, en la que los integrantes de la pareja no tienen bien desarrollado su sí-mismo (**fracaso en el proceso de narcisización**) e intentan compensar esa deficiencia:
 - el **progresivo** siendo admirado por el otro, lo cual le reafirma como valioso,
 - y el **regresivo** teniendo a quien admirar y valorándose a través de su compañero



Colusión oral-dependiente

- **Colusión oral.** Ambos tienen un conflicto con el hecho de ser cuidado:
 - el **progresivo** lo evita haciendo de madre que cuida y el regresivo haciendo de niño. De esta manera el progresivo se siente valorado en la medida que es necesitado, asegurándose de que nunca le va a faltar nada pues lo tiene todo,
 - y el **regresivo** recibe lo que no tuvo en su infancia.



Colusión control-sumisión

- Colusión control-sumisión.
 - El **progresivo** se protege del temor a ser dominado mediante conductas de poder y exigencia de obediencia,
 - y el **regresivo** se somete.



Colusión fálico-edípica

- **Colusión fálico-edípica.** Ante la duda sobre la propia identidad sexual, el hombre recurre a una conducta falsamente viril, ocultando sus tendencias femeninas, y la mujer a una falsamente femenina ocultando sus aspectos masculinos.
 - Cada uno busca confirmación en ese rol estereotipado de lo “femenino” y lo “masculino”.



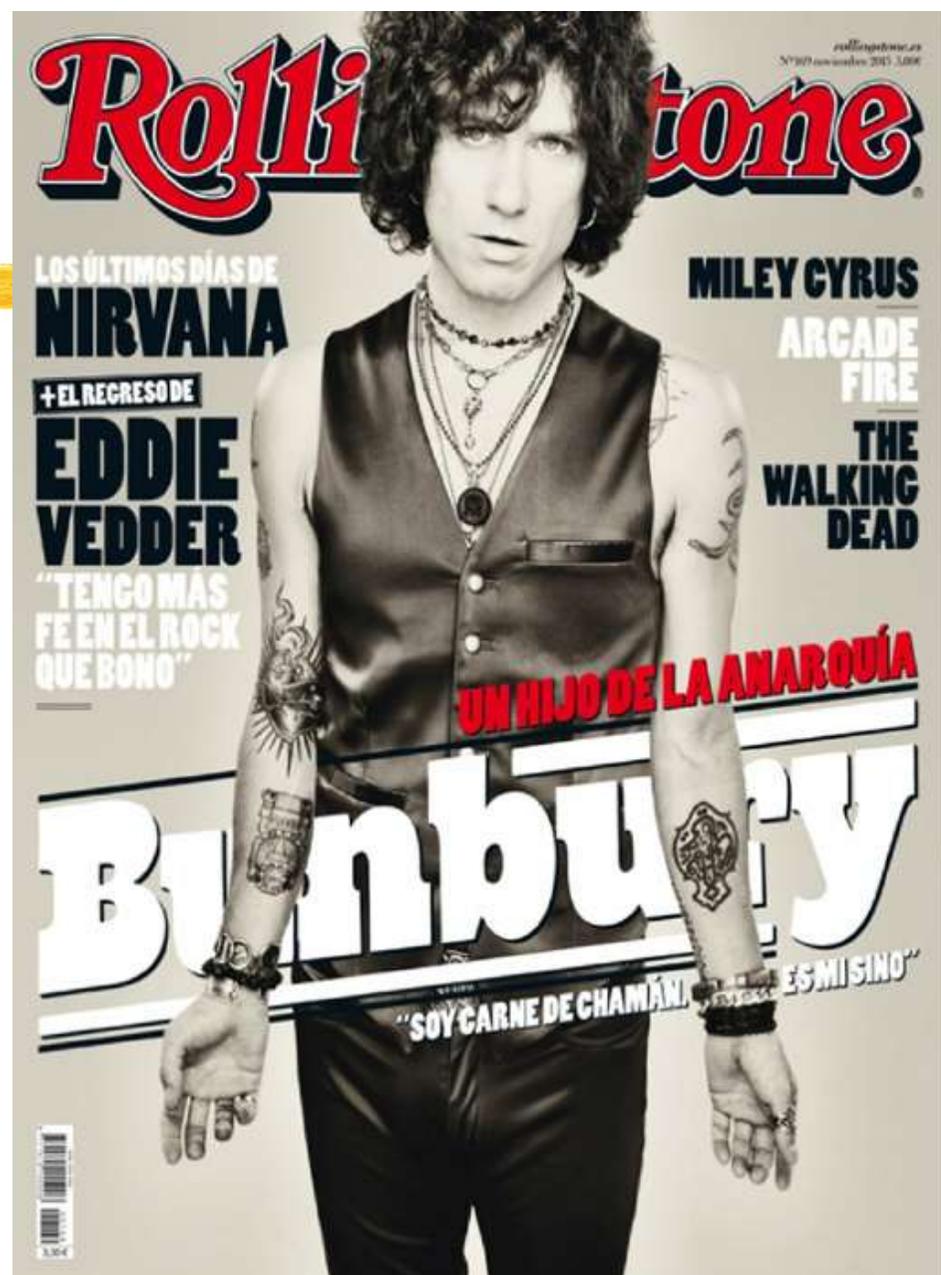
Evolución de las colusiones

- Pueden ser muy estables (ese es el objetivo inconsciente).
- Pero el cambio en cualquiera de los polos acaba con la relación.
- Para que esta pudiera avanzar a algo más sano, el regresivo debería poder ser más decisivo y el progresivo dejarse cuidar y proteger por el otro: adaptación... o PBP



*"Lo que más te gustó
de mi es lo que quieres
cambiar..."*

Bunbury



Descompensación de la pareja: los cambios

- **El paso del tiempo:** Estresores horizontales y escasez de recursos afectivos/intelectuales.
- Acontecimientos traumáticos verticales.
- Fracaso en la homeostasis de la elección, que implica:
 - Terapia de la fractura narcisista asociada al “error” en la elección.
 - **Terapia (esclarecimiento) del auto-engaño.**
 - Terapia del duelo.





Desarrollo del conflicto

- Colisión entre expectativas y realidad.
- Deficiencias en el control de impulsos.
- Déficit de habilidades.
- Cambios en el entorno.
- Evolución y cambios personales no sincronizados.
- Preferencias discrepantes en cuanto al grado de intimidad.
- Déficit de recursos

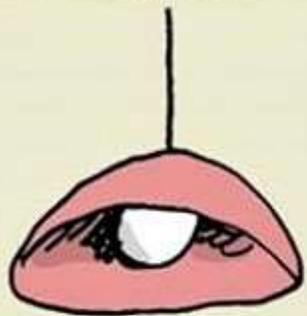


Pareja y crisis

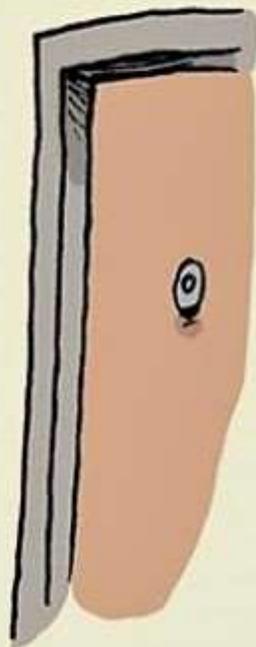
Posibilidades:

- De-construir la pareja y reconstruirla.
- Recuperar...implica asumir que alguna vez hubo algo (y que eso era valioso).
- *Para redefinir algo, primero hay que definirlo*
(M. Selvini)





¿CÓMO PODÉS DEJARME ASÍ,
DE GOLPE, DESPUÉS DE TANTOS AÑOS
LLEVÁNDONOS
MAL?



TOTE @TOTEHUMOR

Tote

¿Y si no es así...?

- Dar la relación por acabada y separarse: legitimar y permitir.
- Dar la relación por acabada y no separarse: adaptación.
- Intervenir sobre ansiedades confusionales, paranoides y/o depresivas.
- Hacer el duelo por la fractura narcisista asociada al fracaso en la elección.
- La crisis como oportunidad





CALLE DEL DES/ENGAÑO

ALFREDO RUIZ DE ICAZA
-1902-

Otros aspectos prácticos

- Limitar la exigencia de cambio inmediato
- Adaptar los cambios corporales asociados al paso del tiempo:
 - Cambios estéticos
 - Limitaciones articulares
 - Sexualidad



- 
- Cambios asociados al estilo de vida:
 - Sedentarismo
 - Dieta, sobrepeso
 - Tabaquismo, alcoholismo, otros tóxicos
 - Trastornos del sueño
 - Gestión del ocio
 - Entrenar la “Red neuronal por defecto”: encontrar espacios de soledad.





QUIERO EL DIVORCIO,
LUÍS JOSÉ



Armonizar los tres cerebros

- Recuerda: toda elección supone un **conflicto**.
- Tener dos **deseos opuestos** simultáneamente.
- Con mucha frecuencia, la emoción (o la biología) decide y la razón justifica.
- **Esclarecer y legitimar.**
- Nota: diferenciar lo urgente de lo importante





CEREBRO CORTICAL

Cubre al mamífero y al reptiliano.
Ahí están el 80% de las neuronas que se encargan de procesar los pensamientos.

CEREBRO LÍMBICO O MAMÍFERO

Cubre el reptiliano y rige nuestras sensaciones, sentimientos y necesidades.
Vital para el aprendizaje y la memoria.

CEREBRO REPTILIANO

Regula instinto de conservación, reproducción y las funciones de digestión, respiración, metabolismo, hambre, sueño, sed, etc.

Muchas gracias por
vuestra atención

www.psicociencias.com

@sempyp

