

# **La Psicoterapia de pareja cognitivo – conductual**

Ensayo

## **Autora**

Mirta Granero

## **Resumen**

Se analizan la importancia de la armonía emocional, la sexual y la existencia dentro de la pareja y los factores socioeconómicos, emocionales y personales que los perturban. Se toman en cuenta la falta de rituales que a veces no permiten la elaboración de distintas situaciones problemáticas. Se explicitan las técnicas de la terapia cognitivo – conductual para pareja y los lineamientos de Liberman y K. Whittaker y Lazarees para su abordaje. Se hace hincapié en los factores laborales y socioeconómicos que hoy inciden en la problemática, como así también lo que indican algunas investigaciones sobre parejas funcionales y disfuncionales.

El tema se tratara enmarcándolo en valores humanísticos y de respeto por derechos humanos.

La relación de pareja es algo muy importante en la vida. A veces responsabilidades exigencias y estrés suelen hacer olvidar que se reunieron, para estar bien y no para vivir en un valle de lágrimas. Actualmente las parejas evidencian grandes problemáticas conductuales, (y acuden a la consulta) con mayor frecuencia. Una pareja para vivir medianamente son problemas debe tener: armonía existencial, armonía sexual y armonía emocional.

- Armonía Emocional: En los jóvenes suele ser el principal soporte, y aunque es una causa necesaria no es suficiente para una unión verdadera.
- Armonía Sexual: Cree que se van a llevar bien sexualmente porque se quieren o están enamorados, y no ocurre así. Esta confirmado en los hechos y por investigaciones serias. El 50% de los matrimonios (Master y Jonson) padecen dificultades en el plano sexual.

Creemos que el factor principal es la educación con la doble norma una para el varón y para la mujer. Ha dicho Mary Calderon que se debería enseñar a manejar el sexo de la misma manera que se enseña a manejar un auto, o sea haciendo uso inteligente del acelerador y el freno. La familia, los compromisos. Los niños, y los problemas económicos, cuando no existe una armonía existencial (y esto cuando son muy jóvenes casi nunca esta o se lo considera sin importancia) terminan con lo agradable de la pareja. Acaban con la comunicación o esta solo sirve para enjuiciarse y culparse.

Ante el 50% de fracasos matrimoniales nos preguntamos ¿Por qué ocurre esto? ¿Siempre hubo parejas con estas problemáticas?

En estos años se han venido produciendo muchos cambios. Sino tomamos en cuenta su importancia para la terapia de pareja, estaremos muy lejos de poder ayudar a encontrar soluciones.

Vivimos en una época en que han desaparecido los rituales. La falta de rituales nos exponen más al aislamiento social y a la alineación con uno mismo.

Los rituales van ordenando (por ritos de pasaje) las etapas de nuestra vida. Las celebraciones (matrimoniales, de avance de edad, de muerte, etc.) nos ayudan a elaborar el dolor en un duelo, o la ansiedad de una nueva situación. Los rituales diferencian etapas vitales para pasar a la adultez, y en el mundo occidental, sobre el final de este siglo, se han olvidado.

La falta de rituales hace tan leído el duelo de una separación matrimonial. Hay un ritual para el casamiento y esto permite que sea publicado y se conozca. Igual se hace con la muerte.

No hay ritual para una separación y el duelo se lentifica. Muchas parejas tiene grandes dificultades por duelos no ritualizados, no elaborados de parejas anteriores.

Es tarea del terapeuta reconsiderar en la terapia con técnicas adecuadas, la implementación necesaria para llenar el vacío que han dejado estas faltas y la actualización de esos rituales.

Tampoco hay rituales en muchos casos para las nuevas situaciones de pareja. Se han perdido en gran parte los ritos sexuales de entrada a la adolescencia, de la iniciación sexual, de conquista, de seducción, de rechazo, de lo bueno y de lo malo. La gente mas que en otras épocas accede a la consulta preguntando si es normal lo que hace, porque no tiene pautas en que apoyarse, ni que se le indiquen.

Produce esto la creencia de que todo vale, lo que es a su vez un gran productor de ansiedad, ya que cada descubrimiento no se sabe si se centra o no en principios sexualmente aceptables para la sociedad. Vemos parejas en que las relaciones sexuales son un reforzador negativo, que se repiten solo porque baja la situación aversiva de ansiedad. El terapeuta en muchos casos, es quien debe ayudar al consultante a reubicarse en un escala de valores que se están desdibujando. ¿Y que pasa cuando no se llega o se ha perdido la armonía sexual? Aparecen las disfunciones: que tienen que ver con distintos motivos, con distintas edades o situaciones de la vida.

Las disfunciones, las tan conocidas anorgasmia, disfunción del deseo, eyaculación precoz, disfunción eréctil, etc. tienen en la mayoría de las veces poca conexión con lo orgánico, o con las causas profundas de las que habla Helen Kaplan.

Sabemos que las funciones autónomas deben permanecer libres de un control consciente para desarrollarse con naturalidad. Para gozar bien del sexo hay que estar en condiciones de suspender todo pensamiento automático negativo o simplemente destructivo y abandonarse a la experiencia erótica. Quienes se muestran ansiosos mantiene un control tenso sobre sus emociones y observan sus reacciones sexuales. Esto es lo que Master y Jonson denominan "rol espectador" en sexualidad y esta comprobado que ejerce un efecto destructor en la misma.

La terapia de pareja cognitiva-conductual, de fin de siglo, podríamos definirla como la terapia que realizamos con parejas cuya relación no es feliz y les causa sufrimiento a uno o ambos miembros de la pareja.

Desde el punto de vista conductual, los principios conceptuales con respecto a los problemas de pareja son los siguientes:

- La conducta de los miembros de la pareja se debe examinar siempre dentro de su contexto de relación.
- Los problemas de pareja, son un gran número de casos las bajas tasas de conductas agradables y/o elevadas tasas de conductas desagradables provenientes siempre del otro miembro de la pareja.
- En las relaciones de parejas con problemas, el intercambio negativo tiene una probabilidad mayor de ocurrencia.
- El déficit de comunicación tiene una alta correlación con la insatisfacción de la pareja (sobre todo para la mujer) por un problema de género (con esto queremos decir diferencias entre el hombre y la mujer por motivos educacionales y de aprendizaje). No es necesario la misma cantidad de comunicación para ambos sexos.

La experiencia indica que la mujer consulta más cuando puede hablar poco con el hombre y el hombre consulta porque su pareja habla demasiado de los problemas.

- Las parejas con problemas tienen mayores dificultades para solucionar los conflictos y afrontar las discusiones con eficacia.

Hay una serie de conductas condicionadas, como estar a la defensiva, la adivinación del pensamiento del otro, la sobregeneralización, y el volver siempre hacia errores pasados y presentes que impiden que los problemas puedan solucionarse.

- El terapeuta de pareja, cognitivo conductual generalmente enseña a empalmar y a escuchar activamente, a que los miembros puedan mantenerse y no escaparse del tema que se está tratando, y aceptar y a comprender el punto de vista del otro aunque no se este de acuerdo.

También enseña a hacer peticiones directas sobre conductas específicas, a expresar sentimientos positivos y negativos con expresiones en primera persona.

Para la enseñanza de habilidades comunicacionales y de solución de problemas se emplea la instrucción, el modelado, el ensayo de conducta, las tareas para la casa y la retroalimentación positiva por parte del otro miembro de la pareja o del terapeuta mismo.

Liberman ha señalado una serie de habilidades del terapeuta para la dirección de la terapia de pareja:

1. Planear metas para los pacientes.
2. Planear escenas relevantes para que sean ensayadas por ellos.
3. Instruir a los pacientes.
4. Modelar.
5. Hacer sugerencias.
6. Adiestrar a ayudar en las representaciones o ensayos.
7. Proporcionar a los pacientes retroalimentación positiva sobre conductas específicas.
8. Proporcionar retroalimentación negativa sobre conductas específicas.

9. Hacer que los pacientes lleven a cabo ensayos de conducta.
10. Ignorar conductas inapropiadas o irrelevantes.
11. Estar físicamente al lado de los pacientes durante los ensayos de conducta.
- Las estrategias cognitivas pueden emplearse también cuando sean necesarias para volver a enmarcar las atribuciones negativas y para crear explicaciones causales más saludables.
- “No es el que el no te quiera, ocurre que no tiene la habilidad necesaria para expresar su afecto, es algo que no aprendió a hacer”.
- Las intervenciones cognitivas en la terapia de pareja son útiles para presentar hechos y evidencias contradictorias, corregir expectativas irracionales y reemplazar atribuciones que culpan al otro miembro de la pareja sobre las causas de los problemas conyugales, por atribuciones que resaltan la causalidad mutua y por conductas específicas capaces de ser modificables.
  - Los terapeutas de pareja debemos programar también la generalización de los afectos de la terapia de pareja, de la clínica, a la vida diaria. Los consultantes deben comprender que una vez instalada una manifestación de afecto como conducta habitual, la misma se generalizará más allá de esa situación.
  - K. Whittaker, realizó una encuesta a parejas con más de quince años de casados, investigando rasgos y aspectos conductuales de las relaciones que ambos miembros consideran satisfactorios y que habían permitido un crecimiento individual.
  - Extrajo así de su investigación una serie de características que se consideran funcionales en la pareja y que son muy interesantes para basar en ellas una estrategia de tratamiento o de prevención.

1- Destaca Whitaker el sistema abierto y como sistema iatrogenico y no funcional, el sistema de pareja cerrado.

El aislamiento de una pareja en su entorno en contra posición al sistema abierto, que sería funcional. Esto es muy común en personas que tienen varios hijos e inconvenientes para dejarlos al cuidado de otros, y también en personalidades muy exigentes en sus trabajos. El sistema cerrado en pareja simbólicamente funciona como una membrana muy rígida a su alrededor, una membrana no permeable que empobrece la relación, no dejándoles registrar los cambios externos.

Cuando el sistema es cerrado ante cada cosa que les pasa tienen la sensación de que les pasa a ellos solos (trátase esto de conflictos con los hijos, sentimientos contradictorios, etc.) La pregunta es ¿solo me pasa a mí? Con el pasar del tiempo esta situación se transforma en una verdadera disfunción, trayendo aburrimiento, dificultad para enfrentar cambios y acompañar ciclos vitales. Toda relación, de pareja a través del tiempo pasa por periodos de sistemas cerrados (al principio del noviazgo, cuando nacen los hijos., etc.). Lo disfuncional es cuando esta situación es un estilo de vida, cuando no hay amigos ni un buen intercambio con el afuera.

2- Otra característica de la pareja funcional es la buena comunicación

Las disfuncionales tienen, una mala comunicación.

Nos preguntamos: ¿Qué es buena? Nos respondemos que es capacidad de escuchar, capacidad y tolerancia para preguntar, capacidad para metacomunicarse, para poder preguntar, ¿que me has querido decir con eso?

Capacidad también para corregir mensajes. A veces no nos expresamos bien y no nos ponemos ni siquiera en situación de poder, no ya de escuchar, sino de oír al otro. Los diálogos sin mirarse, o mirándose por sobre el hombro, hablar dando la espalda, o uno desde el dormitorio y el otro desde la cocina, hablar con los chicos, el perro y la música en el medio. Después nos oímos decir: Vos no escuchas nunca lo que yo digo! Lo que yo te cuento no te importa! Vicios en nuestra comunicación aprendidos en la infancia y que seguimos repitiendo día a día entorpecen la gratificación de estar acompañados.

3- Se destaca también, como muy funcional en la pareja el respeto, por las fronteras individuales y generacionales. Cuando en una familia no se respetan las jerarquías, cuando los hijos funcionan como padres o viceversa, algo anda mal en la pareja.

Cuando no se respetan las fronteras individuales y no se consigue "permiso" para tener áreas de independencia, de intimidad y de privacidad a nivel individual, según las necesidades de cada uno, generalmente la indiscriminación de los miembros es tal que llegan a sentirse muy incómodos.

4- Una cuarta característica funcional es la capacidad para resolver problemas. En las parejas disfuncionales, ante los problemas diarios debido a incapacidad, para resolverlos se culpabilizan unos a otros en vez de hacerse responsables o co-responsables de lo que ocurre.

5- Una quinta característica funcional en la pareja es que cada uno de los miembros sea reconocido como capaz en algún aspecto de su vida o de su hacer con la familia, por el otro. Si un miembro no reconoce capacidad en el otro, ni puede admirarlo por algo, esa armonía emocional de la que hablábamos al principio generalmente se rompe.

Este reconocimiento implica también acuerdo en los roles y permiso para aceptar que estos cambian en distintas etapas de la vida. La pareja funcional a través del tiempo va a permitir que cada uno pueda moverse de su papel y no vivirá estos cambios de roles como crisis o aspectos negativos.

6- El permiso para la libre expresión de las emociones, (aun las consideradas negativas) es otra característica de funcionalidad.

Una amplia gama de emociones deben ser permitidas en la pareja y sus miembros deben permitirse expresar su enojo, su frustración, su tristeza, o su miedo, tanto como su alegría o su serenidad, lo que permite un re-equilibrio. Cuando no hay libre expresión de emociones, el equilibrio se pierde y la relación se rigidiza. Una cantidad de emociones no expresadas se asocian con disfunción del deseo sexual, porque cada vez van creando mas distancia. Pero esto no implica que debemos "cargar" en el otro todo lo que nos pasa. Es importante pensar que la pareja no es un terapeuta a domicilio, ni un oído permanente a nuestra disposición. Tampoco tienen que ser una columna que aguante nuestro apoyo todo el tiempo.

Lazarus, en su tan leído libro "Tríos maritales" que es un libro escrito de vuelta, un libro con la experiencia que dan los años: tira abajo muchos

mitos que han estropeado a cantidades de parejas. Mitos como que marido y mujer deberían hacer todo juntos, que las buenas parejas descargan todo, que el matrimonio puede realizar todos nuestros sueños, que los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro piensa y siente, que la competencia estimula el matrimonio.

"El amor es una cosa ideal. El matrimonio es una cosa real. La confusión entre lo ideal y lo real nunca queda impune"... dijo Goethe.

Robert Stimpert en el "triángulo del amor" plantea una teoría. El amor es como un triángulo y tiene tres vértices dice. En uno esta la pasión, en otro la intimidad y en otro el compromiso.

Según las distintas etapas de la vida de la pareja, según el momento vital que esté pasando, prevalecerá más un vértice que otro. Habrá momentos de mayor presión, de mayor o menor intimidad, y de mayor o menor compromiso a lo largo de los años y esto es algo normal. Para abordar todas estas problemáticas que tienen las parejas con disfunciones sexuales o generalizadas, los terapeutas comportamentales y cognitivos tenemos un arsenal de técnicas útiles.

El entrenamiento en asertividad, la resolución de problemas, las técnicas de autocontrol las técnicas para combatir el estrés y la terapia racional emotiva son de uso diario e indispensable. Debemos enseñar como reforzar las conductas deseadas de la pareja, como ignorar las no deseadas y enseñar a tener conciencia del sistema de creencia iatrogénica con que se encara una vida de dos. A veces la tarea terapéutica es muy ardua para que la gente entienda que ser distintos o creer cosas distintas no significa que jerárquicamente un miembro es mejor que otro o que un sistema abierto de pareja significa solo intercambio con el afuera para sentirse mejor, que no significa un intercambio, indiscriminación, ni que la toma de valores de afuera aniquila por completo lo propio. Estas pautas sirven para conductas adaptativas.

Wittaker también destaca que las buenas parejas compartían entre ellos valores trascendentales (tenían una armonía existencial). Compartían valores religiosos, políticos, sobre crianza de hijos, etc.

Los valores no nacen con el individuo que si bien muchos se instalan en los primeros años de vida, a lo largo de la misma se modifican y se aprenden nuevos.

Saint Exupery expone:

"Pareja no son los que se miran uno al otro, sino los que juntos miran al mundo".

Creo que los terapeutas de nuestra línea podemos ser de gran ayuda a las parejas con conflicto. Pero por más que reeduquemos en lo que venimos mencionando sino buscamos mas profundamente, la pareja aunque tenga orgasmos, eyacule mas tarde, etc. no tendrá buena sexualidad. Y aunque se comunique mejor, y sean sistemas abiertos, es posible que no logren una buena vida. Para lograr esto creo que tenemos que ir más lejos. Hay que comprender el tiempo, la época que vivimos. Entiendo que la única manera de comprender el tiempo, la época que va pasando es pudiendo evaluarla, no podemos entenderla sin argumentos, y estos surgen de la profecía. Hace muchos años las profecías eran formuladas por líderes religiosos y servían para medir si íbamos en dirección de ella o nos desviábamos.

Si no hubiera existido la "tierra prometida" la travesía del pueblo judío al escapar de Egipto hubiera sido un devenir errante en medio de la nada.

Más tarde, los hacedores de profecías parecieron ser los intelectuales. Rousseau, Montesquieu, Diderot, profetizaron la realización de los nuevos ideales políticos de la civilización contemporánea.

Pero hoy ante hechos inesperados que ocurren en el mundo podemos concluir que los intelectuales de los últimos tiempos no fueron capaces de formular profecías que anunciaran lo que debería suceder.

No tenemos hoja de ruta para seguir o de la cual desviarnos.

¿Cual es la tierra prometida? ¿Hacia donde apuntamos? A veces pienso que estamos en una gran cancha de fútbol que no tiene arcos.

Estamos paralizados en la gran batalla que hoy se libra entre el proteccionismo que es al final una batalla entre el libre comercio y el presente.

Pero no olvidemos que es una batalla a largo plazo, que no tiene en cuenta al "mientras tanto". Ese mientras tanto en el cual viven muchos seres humanos, precisamente en esa zona cruel de la evolución que, apuntando a un futuro venturoso los convierte en víctimas propiciatorias. Y cantidades de personas, de víctimas propiciatorias se retuercen sin encontrar salida a sus problemas sociales, políticos, económicos de todos los días: que no alcanza el dinero, que me quedo sin trabajo, que todo me brinda poca seguridad. No hay líderes a quien seguir o imitar!

A veces la gente, de todos los días que viene al consultorio sin inaugurar el mundo y sin volver del exilio, no reconoce sus lugares ni encuentra el refugio exacto de cada día ni siquiera en su propia casa. Max Weber (allá por los años 20) acuñó el término Führer Demokratie. La palabra Führer expresa un sentido más fuerte, que anglosajona leader y esta más cerca de la de caudillo que viene de España.

Lo que quería advertir Weber era que alguna dosis de autoridad personal es necesaria en cualquier sistema. Autoridad en el buen sentido de lo que significa: "lo que ayuda a crecer". El problema es de donde viene esa autoridad personal. No la queremos de la dictadura, no la queremos del horror, de la muerte, de la persecución, de la tortura. Algunos países lo pasamos y otros lo están pasando. La queremos desde el modelo con valores a ser seguidos con dignidad.

Los adultos de mi edad que hoy llegan en busca de terapia, vienen de una generación que tuvo que enterrar a gran parte de sus pares. Somos parte de una generación sin nombre, de una generación en gran parte perdida.

Los adultos jóvenes tuvieron modelos a seguir, propiciados por los gobiernos de turno.

Ladrones, corruptos, exhibiéndose en los medios de comunicación como los ganadores del mundo. Todo esto, aunque a veces, nos parezca que no nos toca, o que no tiene nada que ver, debemos tenerlo en cuenta los terapeutas de pareja.

Una disfunción general se tratara no solo en el contexto de la pareja, con su problemática particular, de familia, de ansiedades, de historia pasada, de memoria real o falseada por las circunstancias. Se tratará también en su contexto social de aquí y ahora.

Lo que nunca debe olvidar el terapeuta es que la pareja actual esta en este contexto social, en ese "mientras tanto" del que hablamos. Que en una gran cantidad de casos es tan abrumador, que no tienen tiempo ni para mirarse, ni para juegos de la manera que sonaron alguna vez y hoy ya ni recuerdan.

Un buen terapeuta debe enseñarles técnicas que los vuelvan poco a poco, aunque sea solamente de a ratos a ese contacto de la mirada, a ese estremecimiento de la piel que seguramente tuvieron de niños y luego al comenzar una pareja y que hoy se han perdido. Somos terapeutas, estamos tratando con el dolor y, si no nos insertamos en esa realidad cruel, social, individual, con los medios mas eficaces que disponemos, con las técnicas que demostraron obtener el mismo resultado a más corto plazo, poco podremos hacer para disminuir el sufrimiento de quienes nos consultan.

La terapia de pareja es relativamente nueva dentro de la terapia comportamental y cognitiva. Faltan más estudios sobre, el tema, más validación de sus técnicas y en un sentido amplio tiene que desarrollarse en este campo más investigación. Pero los conocimientos científicos solos no harán el total. Por más estudios que existan, por más títulos que tengamos y papeletas de cursos y congresos que obtengamos sino incluimos lo social como una variable fundamental de los problemas de pareja dentro del consultorio, no seremos jamás buenos terapeutas.

## **Bibliografía**

**Caballo V.:** Manual de técnicas de Evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. Editorial Siglo XXI. España 1993.

**Caballo V.:** Manual de técnicas de Terapia y modificación de conducta. Editorial Siglo XXI. España 1991.

**Castenyen Olga:** La asertividad: expresión de una sana autoestima. Editorial Desclee De Brounwer. España 2002.

**Girardo Neira O. G.:** Nuestras Sexualidades. Editorial Litocencia. Cali Colombia 2002.

**Gottman:** Siete reglas de oro para vivir en pareja. Editorial Plaza y Yanes. España 1995.

**Mahoney M. y Freedman A.:** Cognición y Psicoterapia. Editorial Paidós. Barcelona 1985.

**Opazo Castro R.:** Psicoterapia integrativa. Editorial ICPSI. Chile 2001.

**Rubio Auriolés E:** Antología de la sexualidad humana. Grupo Editorial M.A. Porrúa. México 1994.

**Tannen D.:** Tu no me entiendes. Editorial Vergara. Argentina 1991.