

El Ciclo de la Vulnerabilidad: trabajando con impasses en Terapia de Pareja

MICHELE SCHEINKMAN,CSWw
MONA DEKOVENFISHBANE,PH.D.z

En este artículo proponemos el ciclo de la vulnerabilidad como un constructo para entender y trabajar con los impasses de las parejas. Expandimos el concepto interaccional de patrones recíprocos en parejas para incluir las dimensiones conductual y subjetiva y articular procesos específicos que mantienen la lucha y los enmarañamientos en la pareja. Consideramos que el ciclo de la vulnerabilidad es un nexo de integración en el cual vulnerabilidades y posiciones de supervivencia son ideas centrales que nos aportan distintos procesos y niveles de significación en lo interaccional, sociocultural, intrapsíquico e intergeneracional. El diagrama del ciclo de la vulnerabilidad es presentado como una herramienta para organizar la información. Sugerimos un abordaje terapéutico para la reconstrucción de los impasse de las parejas y para la facilitación de nuevos patrones, a través de una cierta manera de preguntar, la técnica del congelamiento, la estimulación de la tranquilidad y reflexión, la separación entre el presente y el pasado y la revelación de significados alternativos, conductas, empatía y elecciones. En este abordaje terapeuta y pareja trabajan colaborativamente en promover el cambio y la resiliencia.

Fam Proc 43:279–299, 2004

1

INTRODUCCION

Las parejas frecuentemente llegan a terapia polarizadas en luchas de poder y reactividad que los hacen sentir muy desconectados. Atrapados en un impasse que no les permite cambiar, invitan al terapeuta a la intimidad de sus luchas, esperando una nueva dirección. En este artículo nos focalizamos en los momentos de alta reactividad e impasses en la relación de pareja. Proponemos el modelo de la vulnerabilidad para entender las complejas interacciones y la experiencia de la pareja enganchada en un impasse. El constructo del ciclo de vulnerabilidad aquí presentado trabaja como un nexo que integra aspectos interaccionales, socioculturales, intrapsíquicos e intergeneracionales en la relación de pareja. Se describe un abordaje terapéutico que ayuda a identificar patrones relacionales, a investigar y a desafiar las corrientes emocionales profundas que podrían estar alimentando e informando sus dinámicas. En el trabajo con parejas en el aquí y ahora, el objetivo es ayudar a las personas a moverse de lo reactivo a una posición dialógica y a verse a si mismos tanto como víctimas como villanos e incrementar su responsabilidad y agencia personal. El proceso de cambio es facilitado por el darse cuenta, cambios de conductas, negociaciones y creación de narrativas

¹ wRoberto Clemente Center, New York, NY, and private practice, New York, NY.
Chicago Center for Family Health, Chicago, IL, and private practice, Highland Park, IL.
Correspondence concerning this article should be addressed to Mona D. Fishbane, Ph.D., 1803
St. Johns Ave., Highland Park IL 60035, e-mail: mfishba@aol.com; or to Michele Scheinkman, CSW, e-mail:
michelescheinkman@hotmail.com

The authors are equal contributors to this article and author order is random.

The authors gratefully acknowledge the feedback of Michael Fishbane, Jay Lebow, Marsha Mirkin, and

alternativas basadas en el incremento de la empatía y conexión. Este modelo puede ser aplicado a distintas parejas: casadas y no casadas, hetero y homosexuales -de diverso bagajes culturales.

La literatura de terapia de pareja y de familia ha reconocido por largo tiempo la importancia de los patrones de interacción recíprocos en la persistencia de las dinámicas problemáticas. Mientras algunos autores han explorado mayormente los aspectos interaccionales del patrón circular (Watzlawick & Weakland, 1977), otros, con una tradición psicodinámica, han considerado los mecanismos que subyacen a la dinámica de entrapamiento de la pareja (Catherall, 1992; Dicks, 1963; Feldman, 1982; Framo, 1976; Scharff & Scharff, 1991; Wachtel, 1993). Pinsof (1995) y Jacobson y Cristensen (1996), han ofrecido un abordaje integrativo para tratar los patrones problemáticos de las parejas. En 1980, teóricas feministas colocaron el género y el poder como centro de su pensamiento sobre la estructura de las relaciones cercanas, con sus aspectos de dominación, subordinación e inequidad volviéndose un foco central en la comprensión de las dinámicas de pareja (McGoldrick, Anderson, & Walsh, 1989; Walters, Carter, Papp, & Silverstein, 1988). Más recientemente terapeutas narrativos se han focalizado en como estos patrones afectan y constriñen su relación global (Zimmerman & Dickerson, 1993). En una investigación longitudinal, Gottman (1999) ha mirado el patrón circular en términos de una ecología emocional del matrimonio, encontrando más fracasos en matrimonios en que los ciclos negativos predominan sobre las interacciones positivas. Otros autores, con abordajes relacionales distintos (Bergman & Surrey, 1994; Fishbane, 1998, 2001; Johnson, 1996), han iluminado la dimensión experiencial de los patrones recíprocos en términos de conexión y desconexión: “En un impasse, ambas personas se sienten cada vez mas desconectados, más solos y aislados y menos capacitados para actuar efectivamente en la relación” (Stiver, quoted in Bergman & Surrey, 1994, p. 5). Con el tiempo, “ un impasse comienza a tener una cualidad de espiral repetitiva”, y la pareja “ se vuelve menos y menos capaces de salirse de ese camino. Hay un sentimiento de estar atrapados o tomados por este movimiento habitual y estereotipado, menor sentido de libertad ...una sensación de estar encerrados en una lucha de poder” (Bergman & Surrey, p. 5).

En este artículo tratamos los patrones recíprocos de la pareja en múltiples niveles, en términos de secuencias conductual/interaccional, experiencia subjetiva de cada uno, y los contextos socioculturales que dan forma a estos patrones. Nos focalizamos en los sentimientos de la pareja, creencias, temas culturales y de la familia de origen, lemas, legados (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1986; Papp & Imber-Black, 1996), así como factores de género y poder que informan a las posiciones individuales en su danza recíproca.

IMPASSES NUCLEARES

En el curso de una vida juntos, las parejas frecuentemente lidian con dilemas normativos o existenciales que derivan de sus diferencias o de situaciones en las cuales sus deseos y necesidades no están en sincronía. Estos dilemas pueden causar malestar; pueden llegar a romper la relación. En estas situaciones, que pueden ser estresantes, las parejas a menudo tienen una clara comprensión de sus temas y diferencias y son capaces de ver la perspectiva de cada uno, negociar y movilizarse.

Por el contrario, muchas parejas vienen a terapia sintiéndose atascados, enganchados en un impasse que está caracterizado por intensa reactividad y escaladas, posiciones rígidas de cada compañero, irracionalidad y una repetitiva recurrencia de un tipo de dinámica relacional. Cuando se encuentran enganchados es muy difícil empatizar con la perspectiva del otro. Ellos se sienten ofendidos y violentados por la conducta del otro y aumenta la defensividad, desconexión quedando enredados a través de una lucha de poder y malentendidos. Estos

impasses comprenden vulnerabilidad y confusión y tienden a volverse más invasivos en el tiempo, tomando más y más espacio en la relación.

Proponemos el término “impasse nuclear” para referirnos a esos momentos de intensa reactividad en las relaciones de pareja. Aun cuando el problema que se presenta sea un dilema situacional o existencial sencillo, las diferencias en la pareja a veces se descarrilan en un impasse central en el cual sus intentos de conversación y negociación con el otro se vuelven parte del problema. Desde nuestra mirada, el impasse central se experimenta como un enredo difícil porque comprende la activación de vulnerabilidades y estrategias de sobre vivencia, que complican el proceso de la pareja. Esta activación puede incluir la sobre posición emocional de significados entre la situación presente y experiencias del pasado o entre la situación presente y la ocurrencia de una experiencia dolorosa, de uno o de ambos miembros de la pareja, en otro contexto. El impasse central puede también derivarse de tensiones relacionadas con desigualdades de poder y desconexiones basadas en diferencias culturales o de género.

EL CICLO DE LA VULNERABILIDAD

Central en nuestra comprensión del “impasse nuclear” es un constructo del ciclo de la vulnerabilidad que ha evolucionado en nuestro trabajo clínico y en la enseñanza en los últimos 20 años. Este constructo también está descrito en otras partes (en preparación en Scheinkman), e ideas relacionadas sobre vulnerabilidad en terapia de pareja han sido presentadas independientemente por otros (Christensen & Jacobson, 2000; Feldman, 1982; Johnson, 1996; Trepper & Barrett, 1989; Wile, 1981, 2002).

Mientras terapeutas de pareja psicodinámicos tradicionales se han focalizado en los déficits individuales y en la psicopatología para entender los mecanismos subyacentes en los patrones problemáticos de las parejas, nuestro foco está en los modos en que las parejas manejan sus vulnerabilidades y el ajuste y el desajuste entre sus estrategias interpersonales. Nuestros supuestos básicos son consonantes con una orientación resiliente de la familia no patológica (Walsh, 1998), y con el encuadre del ciclo de vida familiar que considera tensiones del pasado y del presente (Carter & McGoldrick, 1989)..

Vulnerabilidades

Usamos el término “vulnerabilidad” para referirnos a la sensibilidad que los individuos traen de sus historias pasadas o de contextos actuales en sus vidas, a la intimidad de sus relaciones. Al igual que las heridas que siguen siendo sensibles al tacto, cuando las vulnerabilidades son gatilladas por las dinámicas relacionales de la pareja, ellas producen intensa reactividad y dolor. Las vulnerabilidades pueden ser el resultado de eventos traumáticos del pasado o patrones crónicos de la familia de origen, relaciones anteriores o contexto social; pueden ser el resultado de heridas dentro de la historia de relación de pareja (Johnson, 1996); o pueden estar relacionadas con grandes estréses actuales o crisis en la vida de uno o ambos miembros de la pareja (Scheinkman, 1988; Walsh, 1998). Las vulnerabilidades también pueden venir de la socialización de género, de la inequidad de poder o de traumas psicosociales como la discriminación, la pobreza, la marginación, la violencia, los trastornos sociales o experiencias relacionadas con la guerra. Ejemplos de vulnerabilidades incluyen experiencias de pérdida, abandono, abuso, traición, humillación, injusticia, rechazo, o negligencia, y sentirse inseguro, desempoderado, desprotegido o inadecuado.

Cuando las vulnerabilidades son gatilladas dentro de la relación de pareja, el individuo tiende a percibir el riesgo y anticipar el dolor. Entonces el o ella reacciona a la conducta hiriente real o percibida de un modo automático, como si la situación presente fuera en esencia la misma situación estresante experimentada en el pasado o en un contexto fuera de

la relación. En el momento cuando las vulnerabilidades son gatilladas en la relación, se da un colapso de significados entre presente y pasado o una superposición de significados de dos contextos distintos. Esta superposición puede confundir a los individuos, estimular dolor y gatillar modos auto-protectores de reacción.

Aunque las vulnerabilidades originadas por la relación implican a menudo una resonancia entre la situación actual y experiencias en el pasado, como señalamos anteriormente también pueden estar relacionadas con estrés actual y situaciones traumáticas fuera de la relación de pareja en que sobrepasan los mecanismos de supervivencia de uno de sus miembros o viola su sistema de creencias. (B Lessing, Personal Communication, 2003). Un ejemplo es el marido que pierde su trabajo y se vuelve muy sensible a las peticiones de su esposa interpretándolas como críticas y humillaciones. Otro ejemplo es una mujer lesbiana que después de una fuerte pelea con sus padres, se vuelve muy reactiva a cualquier signo de rechazo de su pareja. Habiéndose sentido marginada por años y actualmente vulnerable a la tensión familiar, se siente herida y enojada con su pareja si no está de ánimo para el sexo. Otros ejemplos incluyen un patron de sensibilidad por el estrés de cambios recientes, pérdidas, inmigración, o el tratar con enfermedades crónicas. Estas situaciones pueden dejar a los compañeros sintiéndose empobrecidos, frágiles y por tanto más reactivos a los gatilladores provenientes de la relación.

Las vulnerabilidades también pueden surgir de la organización en curso y de los arreglos de poder dentro de la relación de pareja, en la cual uno de sus miembros está en una posición de subordinación en relación al género, raza, clase social, cultural y bagaje educacional o en la capacidad de ganar. El balance de poder es un aspecto fundamental en las relaciones de pareja, (Goldner, 1989; Goodrich, 1991; Walsh, 1989; Walsh & Scheinkman, 1989; Walters et al., 1988); cuando hay un sesgo en la relación, con un miembro de la pareja teniendo autoridad o dominio sobre el otro, uno o ambos miembros pueden sentirse vulnerables. El compañero en la posición inferior frecuentemente la mujer en las relaciones heterosexuales, puede sentirse devaluada o sin voz y sin comprender mucho por qué. En relaciones abusivas, las parejas masculinas pueden llegar a ser violentas cuando se sienten vulnerables, recuperando su posición dominante y de control a través de la amenaza o fuerza (Goldner, Penn, Sheinberg, & Walker, 1990). Debido a que las diferencias de poder entre la pareja son a menudo desarticuladas, la mistificación se agrega a la confusión y estrés de la pareja. En el proceso de terapia, además de identificar las vulnerabilidades individuales de cada uno, el terapeuta debe atender a la organización de la pareja en términos del balance del poder implícitos en su arreglo.

Posiciones de supervivencia:

Usamos el término “posiciones de supervivencia” para referirnos al conjunto de creencias y estrategias que los individuos adoptan para proteger y manejar sus vulnerabilidades. Estas posiciones son usualmente la mejor manera que una persona encontró en su pasado, para protegerse a si mismo u a otros en su familia de origen y para mantener un sentido de integridad y control en las situaciones emocionales difíciles. Las posiciones de supervivencia son adoptadas antes que puedan ser puestas en palabras y ciertamente antes que se pueda evaluar críticamente, incluyen creencias y premisas que se vuelven lemas de vida. Algunos ejemplos de creencias de este tipo son: “ es peligroso enojarse”, “tu sólo dependes de ti mismo” “siempre hay que agradar a las personas” “no confíes en una mujer” “muéstrate débil y te caerás” “siempre ser fuerte y nunca mostrar vulnerabilidad” y “si te acercas mucho te pueden herir”. Estas creencias son influidas en la socialización de género, normas culturales e historias familiares. Estrategias de supervivencia basadas en estas premisas son acciones que las personas toman para protegerse a si mismas. Otros autores han descrito ideas similares

en término de "estrategias de supervivencia (Miller & Stiver, 1995), "hábitos" (Zimmerman & Dickerson, 1993), "mecanismos de supervivencia" (Christensen & Jacobson, 2000).

En una misma familia distintos hermanos adoptan distintas posiciones de supervivencia. En una familia con intenso conflicto parental, la mayor de las hermanas podría volverse la terapeuta de la familia dando amor y aprobación para ser cuidada; la hija del medio adopta la posición de la rebelde agresiva, sin confiar a nadie su vulnerabilidad y el hijo más joven sale de la tensión familiar focalizándose en sus propias necesidades y actividades escolares. Las posiciones de supervivencia, tan útiles y necesarias en la infancia, se vuelven parte de nuestro repertorio o la dote que los individuos traen a sus relaciones adultas. Las posiciones de supervivencia pueden evolucionar y volverse flexibles y adaptativas, ayudando a los individuos a tratar con el estrés y adversidad o pueden quedar congeladas en la forma adoptada en la infancia, embrutecidas e inflexibles y así cuando son aplicadas a la situación presente de la pareja, se vuelven un impedimento y el elemento principal en la perpetuación del impasse relacional actual.

No limitamos nuestro pensamiento sobre las posiciones o estrategias de supervivencia a sobrevivientes de trauma. Mas bien, se asume que normalmente en el curso de la vida todos los individuos experimentan vulnerabilidad y desarrollan creencias de supervivencia fundamentales sobre como manejar mejor estas vulnerabilidades y navegar en este mundo. Cuando las posiciones de supervivencia evolucionan y crecen, pueden volverse adaptativas y ser fuente de energía, creatividad e individualidad. Ejemplos de posiciones de supervivencia adaptativas incluyen la responsabilidad, humor, organización, liderazgo, flexibilidad, cuidado y sensibilidad. Cualquiera de estas, en forma extrema o rígida, puede volverse problemática y llevar a un impasse relacional.

Procesos de Activación Mutua

Cuando las vulnerabilidades son estimuladas en el contexto de una relación de intimidad los compañeros sienten como si hubieran sido picados. Las estrategias de supervivencia mantenidas en reserva son automáticamente activadas y los compañeros comienzan a actuar desde ellas. En el momento de la amenaza, los individuos experimentan sus estrategias como teniendo un valor protector. Como un escudo las estrategias son puestas en un lugar que da sensación de seguridad y control.

Sin embargo, si bien las estrategias de supervivencia pueden ser protectoras, ellas son frecuentemente soluciones interpersonales contraproducentes. Ellas tienden a estimular en la otra persona muchas conductas que el individuo esta tratando de evitar, promoviendo inconcientemente profecías autocumplidas. Cuando actúan desde estas estrategias las personas frecuentemente están en la auto referencia y en modos defensivos y se vuelven ciegos para mirar necesidades, vulnerabilidades y fortalezas de la otra persona. Esta insensibilidad de la otra persona gatilla las vulnerabilidades de la pareja, en un modo paralelo, las vulnerabilidades de la pareja despiertan con fuerza sus propios sistemas y respuestas de protección. El ciclo de la vulnerabilidad es iniciado, ambos están resguardando sus vulnerabilidades y actuando y reaccionando desde sus posiciones de supervivencia. Esto es lo que hace que el impasse sea tan acalorado, confuso e intenso.

El Diagrama del Ciclo de la Vulnerabilidad: El Caso de Mark y Sara

El diagrama del ciclo de la vulnerabilidad es una herramienta para localizar el patrón interaccional incluyendo sus vulnerabilidades, posiciones de supervivencias y procesos de activación mutua. El diagrama integra elementos interaccionales, intrapsíquicos, intergeneracionales y socioculturales del impasse. Similar al genograma, podemos usarlo

como herramienta para organizar la información y planear las intervenciones y puede ser compartido con la pareja para entender mejor sus dinámicas.

El caso de Mark & Sara ilustra el ciclo de la vulnerabilidad. Mark 40 años contratista y Sara 32 años estudiante en su último año, estaban juntos un año antes de llegar a terapia. Estuvieron planeando casarse pero estaban afectados porque su relación se fue rápidamente deteriorando debido a los intensos celos y a sus escaladas en las peleas.

Trazaron el comienzo de su problema 4 meses atrás cuando Sara comenzó las clases de la universidad y se trasladó cerca del campus. Se veían solo una vez a la semana. Mark comenzó a sentirse rechazado y descuidado por Sara y sus peleas se volvieron cada vez más intensas, con Mark volviéndose verbalmente abusivo y ella depresiva. Mark se quejaba que ella se había olvidado de llamarlo y que se lo había prometido, vio en su acción un rechazo y una evidencia de que ella podía estar traicionándolo. Se preocupó que Sara pudiera dejarlo y se sintiera atraída por alguien más educado que él. Sara vio el problema como una falta de comprensión de él sobre las presiones que ella estaba experimentando en su graduación, se sintió intimidada e incapaz de defenderse contra las acusaciones agresivas de él.

En terapia se volvió claro que Sara estaba consumida por su trabajo estudiantil, volviéndose poco disponible y olvidadiza. Esto gatilló gran ansiedad de abandono y traición en Mark y mientras esperaba que lo llamara se enojaba cada vez más. Cuando finalmente hablaban, estaba furioso y la acusaba de estar con otra persona. Desconcertada con sus acusaciones ella se volvió más distante y depresiva. Su distancia intensificó la ansiedad de él llevándolo a perseguirla cada vez más fieramente. Inconscientemente, ellos co-crearon una danza perseguidor/distante que podía continuar por varios días antes de estallar, Mark se ponía agresivo y ella concedía, después de estas “grandes evacuaciones”, Mark se disculpaba y ellos se reconciliaban, hasta que la aparición de otro acto de descuido de parte de Sara iniciaba el ciclo nuevamente.

Después de que la terapeuta localiza la danza interaccional de la pareja, se conecta con las vulnerabilidades de cada uno y desafía las estrategia de sobrevivencia. En particular, la terapeuta pone límites a las conductas de intimidación de Mark, sugiriendo otros modos alternativos de expresar sus necesidades de conexión. Ella anima a Sara a hablar más abiertamente sobre su necesidad de límites para llevar los estudios y en explícitamente reasegurar a Mark de que ella era fiel a él. El terapeuta y la pareja exploran el impasse considerando elementos socioculturales subyacentes en términos de hombre intimidantes y mujeres acomodándose. Mark no quiere ser abusivo pero no sabe otra forma de expresar sus temores. El se conecta con su estrategia de agresividad en su socialización en deportes y como hombre. Sara esta asustada de ser asertiva significándolo como agresivo y poco femenino.

Al sentirse la pareja comprendida y aceptada por el terapeuta, fueron capaces de revelar más sobre sus vulnerabilidades. Mark sintió que sus sentimientos irracionales de abandono y traición estaban relacionados con su complicada historia personal. Siendo dado en adopción a los tres años, estuvo en un hogar y tenía recuerdos dolorosos de esperar que su madre regresara. Adoptado a los 5 años, aprendió a obtener la atención de su madre siendo demandante y persiguiéndola casa vez que ella estaba depresiva o no “emocionalmente ahí”. El se conectó con su padre principalmente a través de actividades y deportes. Cuando tuvo 17, su madre adoptiva murió repentinamente de una enfermedad sintiéndose abandonado nuevamente. Siendo un adulto joven, Mark decidió buscar a su madre biológica. Mark supo que cuando él era pequeño su madre conoció a un hombre quien insistió en que ella tenía que dejar a su hijo para casarse con él.

Sara contó como sus vulnerabilidades estaban relacionadas con sus dinámicas familiares. Cuando era una niña ella creció pasando mucho tiempo sola. Sus padres si bien la

cuidaban eran herméticos e inexpressivos. Creció sintiéndose descuidada y sola. El desafío en su familia era ser autosuficiente y auto contenido. La estrategia de sobre vivencia fue ser muy independiente, sin embargo su socialización de género también modeló su estrategia; aprendió a ser excesivamente complaciente y no afirmar sus necesidades directamente. En la relación con Mark en vez de negociar de frente con el cuando necesitaba espacio ella se “olvidaba” de llamarlo.

El ciclo de vulnerabilidad: Cuando Sara comenzó sus estudios, su falta de disponibilidad gatilla las vulnerabilidades de Mark sobre abandono y traición. Su vulnerabilidad a la vez activa sus estrategias de supervivencia de suspicacia y enojo. A medida que persigue insistentemente a Sara , ella se siente abrumada, lo que a su vez activa su estrategia de distanciamiento y autosuficiencia. El ciclo de vulnerabilidad se ha iniciado. Sara y Mark están atrapados en un impasse nuclear en el cual él se vuelve más y más demandante y agresivo y ella se siente más y más intimidada y desamparada (Figura 1).

El Ciclo de la Vulnerabilidad

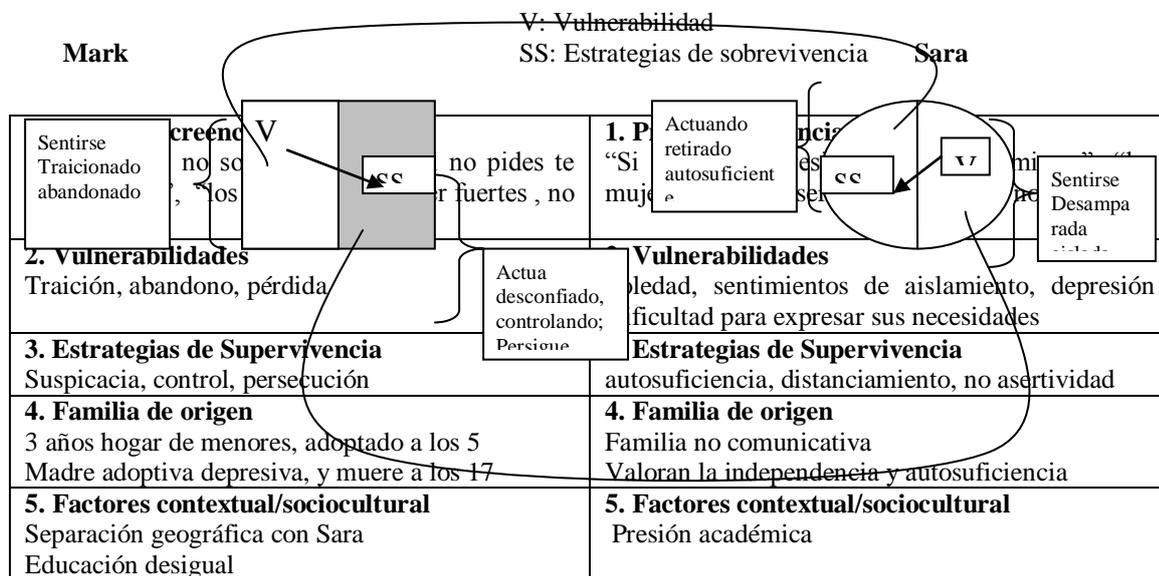


FIGURA 1

DECONSTRUYENDO EL IMPASSE: DE LA REACTIVIDAD A LA REFLEXIVIDAD

El impasse nuclear puede servir como puerta de entrada a la exploración y deconstrucción de dinámicas claves de la relación de pareja. La propia naturaleza del impasse -su gruesa textura de malos entendidos y enredos, frecuentemente basados en la historia pasada de la pareja y en experiencias relacionales previas- produce un rico potencial para mayor sensibilidad y cambio. Identificando el impasse y llegando a comprender los diferentes hebras incrustados en el, la pareja y el terapeuta tienen una oportunidad para aprender más acerca de cada uno y de transformar los dilemas centrales de la pareja.

Trabajando con una pareja en un impasse nuclear, el objetivo general es ayudarlos a moverse desde posiciones altamente reactivas a unas más reflexivas, de acciones y reacciones automáticas a mayor diferenciación, conciencia y flexibilidad. Usamos el concepto “reflexividad” para referirnos a la habilidad individual de parar y ser reflexivo antes de actuar o comunicarse. En la facilitación de la reflexividad, el terapeuta ayuda a cada uno a sentirse más a cargo, hábil y empático y a tener más opciones y alternativas en ese momento crítico de

su proceso interpersonal. Este trabajo se construye en la diferenciación del si mismo de Bowen (Bowen, 1978; Lerner, 1989).

Nuestro pensamiento sobre la deconstrucción ha sido influido por el trabajo de White, (1993), Freedman and Combs (1996), and Zimmerman and Dickerson (1993). Usamos el término “deconstrucción” para describir el proceso en el cual el terapeuta en un diálogo con la pareja identifican el impasse explorando “hebras de sentido” (Goldner et al.,1990) basados en la historia de la pareja y en niveles de experiencia socioculturales, intrapsíquico e intergeneracionales. De un modo respetuoso y usando múltiples lentes el terapeuta cuestiona y desafía esos significados facilitando una nueva narrativa y patrones más resilientes.

Enfrentando el Impasses como un Equipo Colaborativo

Visualizamos el terapeuta y a la pareja como un equipo colaborativo, enfrentando el impasse juntos. Ahora se presentan intervenciones que hemos encontrado útiles para facilitar este proceso.

Construyendo el equipo. En el trabajo inicial tomamos pasos activos para intervenir directamente enseñando acerca de la circularidad, ofreciendo estrategias alternativas de solución de problemas y habilidades comunicacionales. Con algunas parejas, enseñar estas habilidades es suficiente para transformar el impasse, frecuentemente no. En ambos casos, no es el terapeuta el que resuelve el impasse *para* la pareja. Mas bien, el terapeuta invita a la pareja a pararse fuera del impasse y explorarlo con curiosidad y reflexión.

Algunos terapeutas se sienten paralizados por la intensidad del conflicto durante el impasse. Una de las razones de esta parálisis es que creen que es trabajo del terapeuta resolver el impasse. Este supuesto promueve frustración y burnout en el terapeuta y esto puede de hecho ser una tarea imposible. El impasse y sus sostenedores son frecuentemente complejos basados en las vulnerabilidades y posiciones de supervivencia, entonces intentar cambiarlo frontalmente puede fracasar.

Las parejas frecuentemente vienen a terapia con un modelo competitivo, buscando la validación del terapeuta sobre quien está equivocado o correcto. Buscan que el terapeuta tome una posición de juez. Ponen al terapeuta en un lugar en que está condenado al fracaso. Nosotros encontramos una forma de ayudar al terapeuta a esquivar explícitamente o implícitamente el rol de juez y lo relacionamos con la posición de “parcialidad multidirigida” (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1986) . De este modo, el terapeuta valida las preocupaciones y necesidades de cada uno y mira a sus dilemas como un peso para ambos. El terapeuta ayuda a la pareja a disminuir su ansiedad legitimando los sentimientos individuales y asegurando a ambos que sus necesidades serán consideradas.

Creando seguridad. Las parejas en impasse a menudo están muy ansiosas y reactivas; en ese estado no son capaces de resolver problemas ni de reflexionar sobre su participación y sentimientos. La habilidad de tomar nueva información y de pensar creativamente es mayor en un estado de calma que inundado por la ansiedad o ira (Gottman, 1999). Una de las maneras de calmar el sistema es que el terapeuta transmita un sentido de esperanza de que el impasse puede ser entendido y que la pareja será capaz de llegar a un posición y un nivel de competencia diferente sobre su relación. Inicialmente es el terapeuta el único que tiene esperanza. El terapeuta frecuentemente tiene que prestar esta esperanza a la pareja.

La terapeuta también ayuda a crear un espacio seguro mediando las interacciones de la pareja e interrumpiendo las descalificaciones y acusaciones si ocurren durante la sesión. Cuando la reactividad de la pareja es particularmente intensa , la terapeuta se posiciona a si

misma como intermediaria, invitando a pasar por ella la comunicación. La terapeuta pregunta a cada uno por su visión y sentimientos mientras está en el impasse y antes que la otra persona reaccione, ella responde empáticamente, articulando la vulnerabilidad comprendida en su posición. Luego hace lo mismo con el otro. La mediación del terapeuta ayuda a calmar la reactividad de la pareja. En ocasiones el terapeuta puede cambiar de posición a la pareja para bloquear el contacto visual entre ellos cuando hay mucha reactividad. Si bien nosotros preferimos que la pareja sea testigo del trabajo del otro, lo que tiende a incrementar la empatía por el otro, a veces usamos sesiones individuales para ayudar a la pareja a calmarlos y a identificar necesidades y vulnerabilidades detrás de sus defensas. Si hay cualquier peligro de violencia entre ellos, tomamos medidas adicionales para proteger su seguridad (Goldner et al.,1990).

Transformando la ira en necesidades. Al ir reflejando la posición de la pareja, el terapeuta usa sugestivas redefiniciones en la cual la ira y frustración son traducidas en necesidades y deseos. Esta traducción ayuda a la pareja a contener su escalada y crear una narrativa más constructiva en la cual sus necesidades puedan ser entendidas y negociadas. Por ejemplo, cuando Mark enojado acusa a Sara de ser descuidada con él cuando estaba ocupada por sus exámenes finales, el terapeuta lo escuchó con empatía, sugiriendo que parecía sentirse muy desconectado y que necesitaba un mayor reaseguramiento de ella. Al mismo tiempo, el terapeuta notó que la ira de Mark intimidaba a Sara y la alejaba. Se ayudó a Mark a hablar de sus necesidades más directa y respetuosamente y tomar conciencia del impacto de sus palabras en Sara. El terapeuta luego se volvió a Sara y le sugirió que su distancia era la mejor forma que ella conocía para protegerse a si misma y para enfrentar la rabia de Mark. En la terapia Sara aprendió a hablar por si misma de un modo más directo y a poner límites a Mark cuando ella sentía que el estaba siendo arrogante. La redefinición ayudó a cada uno a ver al otro como un sujeto, como vulnerable mas que como enemigo; aprender una comunicación más directa de las necesidades le permite a cada uno sentirse más capacitado.

Capturando el impasse

Localizando la “danza” interaccional. Después de obtener una breve historia del problema y del genograma, animamos a la pareja a contar un momento más específico de sus peleas. En la fase inicial, nuestro esfuerzo es ir de una instancia puntual a una más general de manera de entender el patrón general. El terapeuta solicita a cada uno que describa en detalle un momento problemático, focalizándose en la percepción que tiene cada uno del gatillante, quién dice qué a quién y como uno reacciona sobre el otro en una secuencia. En este proceso la pareja vuelve a identificar como sus acciones y reacciones pueden ir reforzándose con las del otro y como juntos han participado en una danza, que una vez que comienza, adquiere vida propia. Esta co-construcción del patrón circular de la pareja desafía implícitamente sus narrativas lineales de víctima y victimario y los invita a verse a si mismos con poder para cambiar su participación y eventualmente volverse coautores de un nuevo patrón.

Contextualizando la danza. A medida que se articula con la pareja su patrón circular, también focalizamos en cómo la emergencia de su impasse puede estar relacionado con estresores o cambios en su contexto sociocultural. Le preguntamos a la pareja porque vienen a terapia ahora. Exploramos cómo factores de su ambiente social pueden estar impactando sus supuestos sobre si mismos y el otro, su quid pro quo, y el balance de poder en la relación. Intervenciones en este nivel incluyen articular como los factores contextuales están afectando la dinámica de la relación y facilitar negociaciones de un nuevo quid pro quo y una nueva organización relacional. Por ejemplo cuando Joana y Marcos emigran de Colombia ellos no contaron con el apoyo de sus familias para el cuidado de los niños. Como Marco inmediatamente comenzó su trabajo, Joana se encontró a si misma increíblemente sola,

deprimida y sumergida en el cuidado de los niños y tareas domésticas. Fue sólo después que la pareja identificó las pérdidas y cambios producidos por la inmigración que estuvieron capacitados para reconocer que Joana necesitaba tiempo para ella, para aprender inglés y desarrollar habilidades que eventualmente le permitieran trabajar. Ambos necesitaban hacerse de amigos para sentirse felices. La terapia incluyó encontrar recursos en la comunidad que ayudaran a Joana en sus metas individuales y ayudara a Marcos a encontrar formas de estar más involucrado con los niños.

En el caso de Mark y Sara el terapeuta los ayudó a identificar como la emergencia del impasse estaba relacionada con la entrada de Sara al estudio. Mientras la pareja exploró el estrés que significaba vivir lejos, también discutieron como Sara en su nuevo rol no estaba disponible como lo había estado antes. El cambio del ambiente social desplazó la organización de la pareja y estableció un equilibrio de poder de género que requería que ambos actualizaran sus suposiciones acerca de sí mismo, del otro y de la relación. Cuando la pareja logró una comprensión más clara de ellos mismos en la nueva situación Mark aceptó ser el que hace todos los desplazamientos y la mayoría de las tareas domésticas en el departamento de Sara, a cambio de pasar más tardes y fines de semana juntos. Renegociación de su *quid pro quo* permitió que Mark y Sara se sintieran más cerca y menos reactivos, y más dispuestos a reflexionar sobre otros factores que también alimentaban su impasse nuclear.

La técnica de Congelamiento. Una vez que hemos identificado como la pareja se engancha en el impasse y tenemos identificados los factores contextuales que impactaron la relación, trabajamos para detener su proceso interaccional de modo que lo podamos entender mejor. Usando el lenguaje del cine, podemos preguntar a la pareja si podemos “congelar el cuadro” de un momento reactivo. Como tomando una escena de una película, los invitamos a detenerse y mirar su interacción con cierta distancia. O, podemos sugerirles que miremos su secuencia reactiva en cámara lenta (Goldner et al., 1990). Sugiriendo congelamiento o cámara lenta, animamos a la pareja a pararse fuera del proceso y eventualmente tomar control sobre él. Transmitimos un clima de interés no enjuiciador y curiosidad en el proceso de la pareja, una posición que alienta a adoptar también.

Por ejemplo, una pareja reportó un impasse que tuvieron en casa. La esposa sintió que su marido fue muy crítico y no la apoyó en sus esfuerzos de crianza. El terapeuta la animó a describir el contexto de la pelea y su secuencia. Cuando la esposa contó su versión, enriquecida con un matiz emocional y de detalle, ella dijo, algo avergonzada, “se que estoy haciendo una historia larga de una pequeña”. El terapeuta respondió entusiastamente “esto es justo lo que necesitamos” Necesitamos tomar la rápida escalada de secuencia acción/reacción y detenerla, mirarla con sus variados matices y significados: “Hacer larga una historia pequeña” puede ser un lema en este paso del proceso de deconstrucción.

Externalizando el impasse. “Externalizando el impasse” es una adaptación del trabajo de Michael White’s (1989) con externalizando el problema (vea también Mirkin & Geib, 1995; Zimmerman & Dickerson, 1993). El problema aquí, el impasse de la pareja, es reformulado como externo a la pareja y así potencialmente controlable. En este proceso la pareja llega “para ver la pauta como el enemigo, más que uno u otro” (Johnson, Makinen, & Millikin, 2001, p. 148) . En la externalización también ayudamos a la pareja a entender los efectos del patrón en su relación. Por ejemplo, Mark y Sara, mirando su propio patrón como externo, ven como su danza de perseguidor/distancia estaba erosionando su compromiso y lentamente iba permeando todos los aspectos de su relación.

Desarrollando curiosidad. Las parejas a menudo asumen que la motivación del otro es negativa en el contexto del impasse. Esta lectura de mente o conocimiento estereotipado objetiviza al otro, dejándolo estancado y culpable. En contraste, una posición de curiosidad y

“no conocimiento” (Anderson & Goolishian, 1992) permite espontaneidad y “disposición para dejarse sorprender” (Fishbane, 1998). Desafiamos a la pareja a que se vuelvan expertos observadores de sus secuencias de acciones y reacciones y a reflexionar sobre sus posiciones en la danza. Los animamos a “preguntar” en vez de “saber” y sugerir que introduzcan mayor complejidad en su comprensión de las motivaciones del otro.

Cuando las parejas están apegadas a sus propios supuestos, frecuentemente pelean sobre cual realidad prevalecerá, enredándose en luchas sobre los “hechos” y quién dice qué a quién. Los animamos a adoptar la idea de las múltiples perspectivas más que competir sobre la realidad (Anderson, 1997). Este cambio tiende a facilitar mayor empatía sobre la experiencia del otro.

Desinvitando a la culpa. Las parejas en situación de estancamiento a menudo quedan atrapadas en un ciclo de culpabilizaciones mutuas. Las estrategias de supervivencia de la culpa genera más culpa; el criticismo y ataque genera defensividad y contra-ataque. Por ejemplo un terapeuta sugirió a una pareja que el subtexto de sus conversaciones era “quién tiene la culpa”. En este caso, cada uno sintió una profunda vergüenza; ambos coincidieron en que en realidad eran los culpables de los problemas maritales. Esta vergüenza/culpa era tan dolorosa para ambos que tenían que culpar. La ira y la culpa hacia el otro servían como antídoto para el sentimiento de culpa en sí mismo.

Cuando las parejas están pudiendo identificar las secuencias de culpabilizaciones, pero tienen dificultades para dejarlas ir, el terapeuta podría sugerir “quizás ustedes pueden dejar la culpa en mi oficina, va a estar aquí esperando por si la necesitan “. Esta fantásica sugerencia permite la creación de un espacio entre la pareja y la culpa ; les permite a ellos a desinvitar la culpa de su relación. Desinvitar la culpa empodera a la pareja; tienen la alternativa de que la culpa no domine su relación. Este es un antídoto que ayuda en la vivencia de desamparo que frecuentemente caracteriza a las parejas en impasse. El humor y el juego de “dejando la culpa en la oficina del terapeuta” sirve , hasta nuevo aviso, para separar a la pareja de su problema y del aferramiento a la seriedad con el cual pueden estar acercándose a su relación.

Identificando ciclos virtuosos. Del mismo modo en que alentamos a la pareja a identificar ciclos viciosos, también los ayudamos a “capturar” momentos en que se sienten comprendidos y conectados. Estos momentos usualmente son parte de los “círculos virtuosos” en los que la auto-responsabilidad, generosidad o colaboración de uno promueve cualidades similares en el otro.

Capturar estos desarrollos positivos en la relación es lo que Michael White(1993) denomina “eventos únicos” o “eventos excepcionales”. Estos son momentos cuando la pareja no está siendo intimidada por sus estrategias de supervivencia, cuando se vinculan uno con el otro y se sienten conectados. Amplificamos estos momentos y los animamos a celebrarlos entre ellos. La terapeuta facilita esto permitiéndose a si misma estar conmovida y afectada. La terapeuta podría decir, “Wow! me encanta el modo en que ustedes han negociado esta decisión.... . “el lenguaje de Wachtel’s (2001) del “devenir” puede ser útil aquí. Por ejemplo, un esposo luchó por expresar su preocupación por la salud de su esposa desde una posición de cuidado, en lugar de su crítica habitual, el terapeuta respondió entusiastamente “Estoy impresionada en como ahora has podido expresar preocupación por tu esposa de una manera amorosa”. El marido estaba satisfecho con este nuevo desarrollo de su competencia relacional.

Desafiando el impasse

Identificar estrategias de supervivencia y vulnerabilidades. En el corazón del proceso de deconstrucción está el nombrar la posición de supervivencia de cada uno - las premisas y

estrategias desde las cuales actúan cuando están enganchados en el impasse –así como el correspondiente subtexto de las vulnerabilidades y necesidades que activan dichas acciones.

Trabajamos para articular las premisas subyacentes en cada una de las acciones de la pareja. Estas premisas y creencias no están necesariamente enterradas en lo profundo del inconciente, si no que están frecuentemente al acecho debajo de la superficie, “pre-articuladas” (S. Kennedy, personal communication, 1992). Pueden llegar a ser una sorpresa para el que mantiene la creencia. Cuando estas premisas son nombradas, usualmente completan el cuadro y brindan una sensación de comprensión y alivio. Por ejemplo, la creencia de Mark que las mujeres podrían traicionarlo alimentaba sus celos persecutorios hacia Sara. Los supuestos de Sara de que sus sentimientos dolorosos no pueden ser compartidos la llevaba a retirarse cuando se molestaba. Mark y Sara pudieron entender que la conducta del otro no era intencionada para herir, sino que emanaba de las experiencias pasadas de cada uno. Porque ellos pudieron ver las acciones de cada uno en el contexto de su historia, no sólo como un artefacto de su batalla mutua, se sintieron más conectados.

Como hemos descrito, cuando se ven atrapados en el impasse, la pareja no ve el daño, sino solo el escudo protector del otro. El terapeuta los ayuda a mirar la experiencia “detrás de las escenas” de la posición de supervivencia, para ver la vulnerabilidad del otro. Esto es similar al abordaje de Johnson (1996) para ayudar a las parejas a moverse de las emociones defensivas secundarias a las emociones primarias de daño o deseo de cercanía. Para algunas personas la vulnerabilidad puede ser de relativamente fácil acceso con un cuestionamiento empático. Los individuos cuyas vulnerabilidades son extremadamente dolorosas o amenazantes frecuentemente se benefician con sesiones individuales.

Diagrama del ciclo de la vulnerabilidad: Iluminando reciprocidad. El terapeuta ayuda a la pareja a ver cómo la posición de supervivencia de cada uno estimula la vulnerabilidad y posición de supervivencia del otro, y cómo, de un modo recíproco, la pareja es arrastrada a un patrón de reactividad.

Por ejemplo, Sheila y Dave tuvieron un matrimonio conflictivo por 10 años. Sheila estaba crónicamente resentida con Dave que no ayudaba lo suficiente con el trabajo de la casa. Dave sentía que nunca podría complacerla y se evadía para evitar su descontento. En el núcleo del impasse Sheila se volvía agresiva y crítica y Dave se volvía defensivo y se retiraba en impenetrable silencio. En la terapia, nombramos las posiciones de supervivencia y trazamos sus orígenes. Sheila creció, sintiéndose desprotegida, en una familia físicamente abusiva. Ella sobrevivió volviéndose extremadamente responsable y con su contraataque agresivo. Literalmente sostuvo un sentido de realidad a través de su postura agresiva y no mostrándose vulnerable con su padre abusivo. Dave, por su parte, creció en una familia fría y crítica en la cual se sintió no visto e inadecuado. Su madre murió cuando tenía 6 años y su padre, quien era crítico y emocionalmente distante, se volvió aún más ensimismado y severo. Dave vivió su infancia sintiéndose asustado y poco querido. Dave se protegió a si mismo esquivando a su padre y retirándose a su propio mundo. En la fase de luna de miel de su relación ambos, Dave y Sheila, se sintieron comprendidos, queridos y seguros. Cuando la magia se desvaneció, cada uno llegó a estar mas auto-centrado en la relación, y comenzaron a decepcionarse. Al sentirse heridos, ambos recurrieron a sus viejas posiciones de supervivencia (Figura 2).

Un importante paso en el proceso de terapia es nominar la posición de supervivencia en el momento que se está activando. El terapeuta ayuda a la pareja a identificar cuando comienzan a sentirse amenazados y están entrando en el modo de supervivencia y animarlos a volverse pensativos en relación a sus vulnerabilidades y necesidades que gatillan sus defensas. Dave y Sheila aprendieron a ver cuando sus escudos protectores suben. En este

proceso ellos son animados a *hablar sobre* sus posiciones de supervivencia agresivas de ataque y defensividad en vez de actuarlas automáticamente y recordar las vulnerabilidades que se mantienen escondidas para cada uno.

Usamos el diagrama del ciclo de vulnerabilidad de dos maneras. Al comienzo, el diagrama, junto con el genograma, ayuda al terapeuta a organizar la información. Además, podemos ofrecer el diagrama a la pareja como una herramienta visual para iluminar su reciprocidad en el impasse. Dave y Sheila estaban intrigados con su diagrama; ancla su comprensión de su proceso, ambos interno e interaccional.

El Ciclo de la Vulnerabilidad

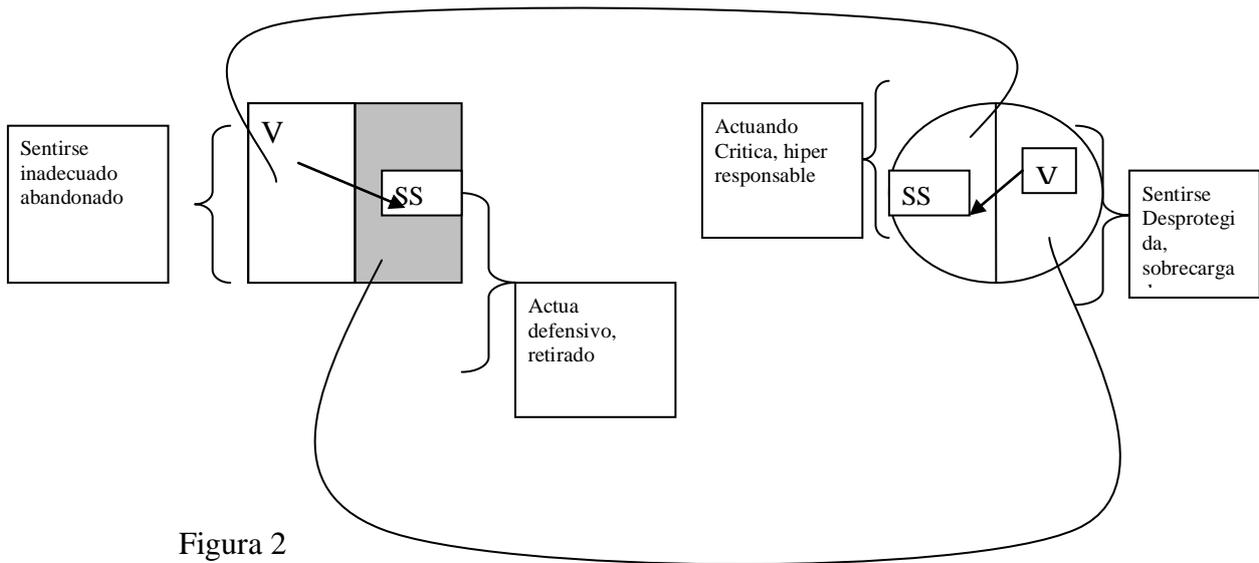


Figura 2

Legitimando vulnerabilidades y desafiando la conducta defensiva. Al trabajar con el impasse de la pareja, el terapeuta está simultáneamente “sosteniendo” la vulnerabilidad de cada miembro de la pareja, acogiendo los sentimientos heridos, mientras desafía la conducta automática que surge de la posición de supervivencia. Este proceso dual es un aspecto crítico de la terapia. Como una esposa lo puso: “tú nos ayudaste a sentir que nosotros estábamos en lo correcto con nuestros sentimientos pero que necesitábamos actuar de un modo más constructivo”. Si el terapeuta sugiere cambio de conducta sin contener la vulnerabilidad subyacente, la pareja podría sentirse forzada a los cambios y podría resistirse. Si la pareja siente que el terapeuta respeta sus sentimientos y está de su lado, el terapeuta puede tener mayor amplitud para desafiar sus conductas.

Si la estrategia de supervivencia de una pareja es peligrosa o abusiva- incluyendo, por ejemplo, conductas violentas o riesgo suicida- el terapeuta debe considerar la seguridad, ajustar límites y responsabilidades. El enfoque de Jenkins’s (1990), Goldner’s (1999), and Greenspun’s (2000) de hacer a los hombres responsables de su violencia al mismo tiempo que los comprometen al tratamiento, son muy útiles en este sentido. Aun cuando no hay amenaza de violencia física, al trabajar con parejas heterosexuales, estamos atentos a los desbalances de poder que pueden amenazar o intimidar a la mujer.

Las estrategias de supervivencia son frecuentemente contraproducentes aún cuando no incluyan violencia. Cuando la pareja está atrapada en sus posiciones de supervivencia es probable que no consigan lo que quieren del otro. Sheila *no podía ser escuchada* por Dave cuando le estaba gritando. El terapeuta señala que *la voz* de Sheila era importante y necesitaba ser escuchada por Dave, que sus sentimientos y frustraciones eran legítimos. Sin embargo,

era imposible para Dave escucharla cuando ella gritaba. El volumen de su voz aseguraba que él se sintiera inundado y se retirara (Gottman,1999). Sheila se enfrentaba a una elección: podría gritar a Dave, sabiendo que eso la dejaría fuera o podría encontrar un modo más constructivo de comunicarse. Ella aprendió a “hacer un reclamo relacional” (Fishbane, 2001), hablar de sus necesidades y sentimientos mientras estaba conectada con Dave. Esto era un desafío para Sheila; como mujer y en su familia de origen, no se había sentido con derecho a la satisfacción de las propias necesidades. Sólo cuando estaba furiosa pudo encontrar su voz.

Dave añoró recibir el calor y afirmación que extrañó en su crecimiento. Cuando Sheila lo criticaba se sentía nuevamente pequeño e inadecuado, asustado de perderla. Mientras en ese momento se protegía a si mismo, su defensividad exacerbaba la frustración de ella, haciendo más probable que lo criticara nuevamente. El terapeuta ayudó a Dave a ser más empático con su sobrecargada esposa y a decirle a Sheila cuando se sentía herido por su tono. Dave fue además estimulado a estar abierto al reclamo relacional de su esposa y a desafiar sus supuestos que lo hacían sentir que iba a perder poder si accedía a sus requerimientos. Ambos , estaban estimulados a hablar sobre sus vulnerabilidades y necesidades más que a reaccionar defensivamente.

En este proceso, la pareja transforma sus estrategias de supervivencia. La crítica y agresividad de Sheila se convirtió en una afirmación más adaptativa de sus necesidades. La defensividad de Dave evolucionó a una manera más flexible de comunicar su dolor a Sheila y una apertura a sus necesidades. Es nuestra creencia que las estrategias de supervivencia no desaparecen en el proceso de cambio. En vez de eso, gradualmente evolucionan a capacidades interpersonales más productivas en la cual la auto protección ya no aleja al otro.

Es esencial que la pareja trabaje en el área del contenido del impasse, así como en sus vulnerabilidades y estrategias de supervivencia. Ellos exploraron sus supuestos de género sobre la división de tareas con Sheila sobre funcionando en la casa , aunque tenía un trabajo de tiempo completo, Dave estaba desconectado. Vincular sus propias suposiciones con el discurso sociocultural más amplio, en torno a los roles de género y división del trabajo les permite dar un paso atrás y reconsiderar lo justo de su acuerdo. Idearon un plan para encontrarse todos los domingos en la noche y hacer una lista con los trabajos y tareas que necesitaban ser hechas durante la semana. En vez que Sheila se hiciera cargo sola de la casa, repartiendo tareas a un reacio Dave, ellos se animaron a volverse co-responsables y que juntos determinaran que necesitaba ser hecho y por quién.

Estimulando la empatía. El terapeuta estimula la empatía iluminando el subtexto de la vulnerabilidad y legitimando los sentimientos y necesidades subyacentes en la posición de cada uno. El otro es luego invitado a considerar este subtexto y a relacionarse con el desde sus propias experiencias.

Algunos bloqueos para empatizar están basados en posiciones de supervivencia relacionadas con la socialización de género. Habiendo sido socializados para empatizar con otros a expensas de sí misma, una mujer podría asustarse de perderse a si misma si es muy empática con su pareja. Luego en la relación se enfrenta a la elección de sobre empatizar o de retirarse para proteger sus límites. Los hombres tienden a ser descalificados o anulados en su empatía mientras crecen (Bergman, 1991); socializados para arreglar problemas, podrían abordar el dolor de sus parejas o sus preocupaciones con consejos más que con escucha. Cuando esto falla, como frecuentemente ocurre, el hombre tiende a sentirse culpable o enojado porque no puede hacer feliz a su pareja. En la frustración esto le dificulta aún más ser empático. Deconstruir el impasse de la pareja frecuentemente incluye articular y desafiar los roles de género y las expectativas que limitan la empatía de los compañeros y el abrirse al otro. El terapeuta podría trabajar con la mujer para fortalecerla en sus fronteras y en su

capacidad de hacer un reclamo para sí misma mientras permanece conectada y podría trabajar con el hombre para enseñarle habilidades empáticas.

Explorar la superposición entre presente y pasado. Una vez que hemos identificado las posiciones de supervivencia y legitimado vulnerabilidades, nos focalizamos en la superposición de significado entre la situación actual y experiencias similares del pasado. Podemos preguntar: “¿es este enlace familiar?” Te has sentido así antes? Quizás en tu familia de origen o en tus relaciones pasadas?” Estas preguntas, cuando son hechas con cuidado, empáticamente y en un tiempo adecuado, son poderosas para abrir a un nuevo nivel de darse cuenta y diálogo.

En el caso de Dave y Sheila, ninguno podía disculparse después de haber herido al otro: esto termina resultando en un segundo impasse en la pareja. El terapeuta pregunta “¿Es esto familiar para ti? ¿Alguien cercano a ti quisiera tu disculpa y tu no pudiste dársela?” Sheila recordó que en las batallas con su padre, después de pegarle, él trataba de forzarla a que lo disculpara para sentirse aliviado. Su negativa de la disculpa era su única forma de poder y de integridad, ella recobraba fuerza después de la humillación sentida. Ahora en su relación con Dave, las experiencias de Sheila resuenan con sus sentimientos del pasado y otra vez no es capaz de perdonar. Dave recuerda la depresión de su padre después de la muerte de su madre, cuando dio vuelta un vaso de leche su padre se puso furioso y regañó a su hijo sin misericordia. Él rápidamente comenzó a disculparse para aliviar a su padre, aterrizado que su padre lo abandonara. Su disculpa sin embargo era más un apaciguamiento que un reconocimiento de su responsabilidad. Tuvo que ser inauténtico para mantener la relación con su padre (Stiver, 1992). Atormentados por el pasado, ambos se volvieron reactivos en su matrimonio sobre el punto de las disculpas.

Explorar la superposición entre los significados del presente y del pasado frecuentemente puede traer asuntos pendientes que la pareja tiene en sus historias y familia de origen. En esta situación el terapeuta ofrece un trabajo intergeneracional más intenso, tanto en sesiones individuales como de pareja. En particular, un individuo quién está pegado en la rabia o tiene las relaciones con su familia de origen cortadas podría actuar el resentimiento con sus padres en su actual relación de pareja. Trabajar a través del impasse intergeneracional frecuentemente da libertad a los miembros de la pareja para ser más flexible y amoroso con el otro. Como cada uno es testigo del trabajo con la familia de origen del otro y puede entender la posición de supervivencia en términos de su dilema histórico, su interacción puede cambiar dramáticamente. La lucha de la pareja produce un dialogo más colaborativo. La empatía es palpable en la habitación y cada uno puede visualizar el niño herido que su pareja alguna vez fue. Este testimonio ayuda a aflojar las garras del pasado sobre el presente

De vez en cuando, las parejas usan las revelaciones de la familia de origen en formas destructivas. Cuando la vulnerabilidad de uno de ellos en la relación actual es conectada a viejas heridas de la infancia, el otro podría utilizar esa información como una munición diciendo por ejemplo: “Tu estás actuando en este momento tal cual lo hacía tu asquerosa madre”. Desafiamos este mal uso de las revelaciones de la historia de la familia de origen y estimulamos a ambos a ser respetuosos con las vulnerabilidades del otro. En raras instancias, cuando los miembros de la pareja no son capaces de refrenar sus ataques al otro con sus conocimientos históricos o diagnósticos, vemos a cada uno individualmente para continuar explorando los temas de la familia de origen.

Además del trabajo con la familia de origen, el terapeuta puede delinear de una manera muy directa las diferencias entre el presente y pasado. El terapeuta puede señalar, “Aun cuando la situación presente se parece a tu pasado, el presente no es el pasado, tu pareja no es tu padre o tu ex marido. Tu estrategia de supervivencia no se ajusta a la situación

presente y en realidad perpetúa el problema.” Esta intervención transparente, cuando se acopla al reconocimiento de las fortalezas y habilidades para elegir en el presente, promueve resiliencia y puede dar lugar a una importante transformación.

Identificando las sobre posiciones de significados entre presente y pasado, y centrándose en contextos históricos y de la familia de origen, estamos *ampliando el relato*. El impasse de pareja ya no es sólo sobre ellos dos. Es más complejo y frecuentemente envuelve historias multigeneracionales. Ayudamos a la pareja a moverse de una estrecha y rígida perspectiva de su impasse a un contexto más amplio (Mirkin & Geib, 1995). Del mismo modo, situar nuestras observaciones sobre los dilemas de la pareja dentro de sus contextos de género, poder, o antecedentes étnicos también amplía el contexto y sus historias.

FACILITANDO NUEVOS PATRONES: MOMENTOS DE ELECCIÓN

Cuando la pareja está menos empantanada en su impasse, la terapia se mueve a ayudarlos a hacer elecciones que sean más consonantes con su proyecto de pareja. Los animamos a que cada uno trate al otro en un espíritu de colaboración, para pensarse como coautores de su relación. Por lo tanto, podríamos preguntarnos “si ustedes fueran los autores de esta relación, como les gustaría que se viera? Como les gustaría que se formara?” Las siguientes son técnicas específicas para ayudar a la pareja a elegir alternativas, estrategias más productivas en esos momentos intensos que normalmente provocarían el impasse.

Desarrollando Conciencia en el Momento: La Bifurcación en el Camino

Como se ha notado, los impasses escalan rápidamente; antes que ellos se den cuenta, están en un ciclo fuera de control. Nosotros ayudamos a las parejas a capturar el impasse en un momento temprano, antes de la escalada -por ejemplo, identificando las claves corporales de ansiedad, rabia o defensividad o pensamientos automáticos como, “él es tan egoísta!”. Este proceso permite que cada uno, pueda reflexionar y hacer elecciones más informadas y concientes en vez de reaccionar impulsivamente.

Por ejemplo, Dave tiende a responder defensivamente al criticismo de Sheila, disminuyendo la validez de sus quejas. Esto inevitablemente gatilla el impasse. Temiendo que nunca va a llegar a él, se vuelve más crítica y enojada, llevando a Dave a cerrarse completamente. El terapeuta le pide a Dave que note su defensividad cuando aparece en sesión; luego le pide si puede dejar sus escudos sobre la mesa por unos pocos minutos, sabiendo que los puede volver a tomar y ponérselos en cualquier momento (Fishbane, 1998). Dave se rió y estuvo de acuerdo en tratar. Con el tiempo, este proceso de *elegir* cuando ser defensivo y cuando dejar la defensa fuera se volvió una parte natural del repertorio de Dave. El comenzó a sentir que podía estar en control de su defensividad más que su defensividad lo controlara a él. Sintió un incremento en el sentido de “poder de”, de destreza relacional, y menos necesidad de “poder sobre” con su esposa. Este cambio fue facilitado por el mayor desarrollado de sus destrezas de empatía y sintiéndose más competente relacionalmente. Al mismo tiempo, el terapeuta ayudó a Sheila a plantear sus temas de un modo “arranque suave” (Gottman, 1999), lo que haría menos probable que estimule su actitud defensiva.

Mientras la pareja aprende a captar el comienzo del impasse, también se vuelve conciente de que tienen alternativas sobre si seguir en la reactividad automática o hacer algo distinto. Llamamos a este momento de elección “la bifurcación en el camino”. Ayudamos a la pareja a identificar las respuestas alternativas que podrían tener en momentos de tensión con el otro. Esto ocurre primero, retroactivamente, en una sesión de terapia durante el análisis de una pelea reciente. Cada uno ve que de distinto podría haber hecho, no lo que la otra persona podría haber hecho distinto. De este modo, podríamos preguntar: “si pudiera re-escribir el guión de la pelea, cómo volvería hacer *su* parte?” La conciencia de respuestas alternativas

inicialmente vienen *después* de la pelea; nosotros estimulamos “lunes en la mañana mariscal” o “darse cuenta retrospectivo” (Christensen & Jacobson, 2000) al servicio de desarrollar nuevas estrategias de alternativas y elecciones. Gradualmente, el tiempo de intervalo entre una pelea y el darse cuenta de otras alternativas disminuye hasta que la pareja puede atraparlo *durante* la pelea. En sesión Dave contó que durante el fin de semana, Sheila estaba enojada con él porque no la ayudó a limpiar la cocina. El comenzó a ponerse en una actitud defensiva con ella, pero recordó el trabajo en terapia, incluyendo el entrenamiento de la empatía y tomó una alternativa distinta. El la abrazó y le dijo: “Cariño, pienso que estás exhausta y sobrecargada, dime cómo te puedo ayudar”; Ella respondió con lágrimas de alivio y se relajó en sus brazos. Dave vio la bifurcación en el camino y eligió una respuesta más generosa. La reacción de Sheila reforzó su nueva conducta y juntos entraron en un ciclo virtuoso.

“Estableciendo Nuevas Conexiones Neurológicas”

Las parejas tienden a encontrar sus viejas y automáticas maneras de relacionarse y reaccionar más fáciles -aunque más destructivas- que las nuevas estrategias y respuestas. Las viejas conductas frecuentemente parecen como si fueran el resultado del disparo sináptico automático en los niveles neurológicos. Esta metáfora es útil para que las parejas cambien su danza. Les sugerimos que desarrollar nuevas respuestas puede sentirse difícil, incluso agotador, como que si estuvieran instalando nuevas conexiones neurológicas -porque están, en realidad, creando nuevos patrones de reacción y elección. Una esposa ocupada en tratar de relacionarse con su marido de nuevas maneras, describió lo exhausta que se sentía al final del día por el esfuerzo mental que dedicó para responder diferente. Las parejas reportan a menudo que las nuevas respuestas se sienten artificiales al comienzo, como técnicas, algunos desconfían de este proceso deliberado y asumen que si no se siente natural, no es honesto. Validamos lo difícil de este trabajo y sugerimos que las nuevas conductas dejen poco a poco de sentirse tan esforzadas y serán más integradas en la identidad de cada uno de ellos y de su relación. Luego como un cliente dijo “ Las respuestas vienen menos desde la técnica y mas del corazón”.

A pesar de que nuevos patrones pasan a ser parte del repertorio de la pareja , en condiciones de tensión o cansancio, la vieja danza puede re-emerger. Normalizamos esto y predecimos que eso puede ocurrir. Sugerimos que en vez de mirar eso como un fracaso o crisis, los interlocutores anticipan cómo podrían responder a los viejos patrones que se produzcan en el futuro. La habilidad de la pareja para reconocer la vieja danza y pararse fuera les permite intervenir rápidamente y hacer elecciones mas informadas de acuerdo con su repertorio relacional expandido.

CONCLUSION

Encontramos que el ciclo de la vulnerabilidad es un constructo teórico útil en el trabajo con parejas heterosexuales y homosexuales de diversa clases sociales y culturas. La articulación del impasse en términos de vulnerabilidades, posiciones de supervivencia y de la circularidad de acciones y reacciones dentro de un sistema histórico y sociocultural es útil clínicamente con un amplio espectro de parejas, desde aquellas que están experimentando un moderado sentido de desconexión a parejas desesperadas por su deteriorada relación. La manera dual en la cual el terapeuta se relaciona con la pareja- por un lado como vulnerable y que tienen sentimientos y necesidades legítimas ,y por otro lado como resiliente y capaz de cambio- tiende a desarmar resistencias y buscar responsabilidad. El lenguaje de vulnerabilidades, estrategias de supervivencia e impasse nos ayuda a desafiar la conducta problemática sin patologizar a los individuos. El abordaje colaborativo descrito en este artículo estimula al terapeuta a guiar el proceso mientras consistentemente va colocando la responsabilidad de

los cambios como una alternativa que cada uno tiene en sus manos. Las parejas reportan sentirse comprendidas y respetadas cuando el terapeuta se relaciona con ellos con estos lentes.

El diagrama del ciclo de la vulnerabilidad es una herramienta concreta que captura procesos individuales, interaccionales e intergeneracionales. Junto con el genograma, ayuda al terapeuta a recolectar información relevante y funciona como un ancla tanto para la evaluación como para el proceso terapéutico. El diagrama puede ser usado como una intervención clínica en la cual el terapeuta lo comparte con la pareja para demostrar su propuesta visualmente. Finalmente, la conceptualización del ciclo de la vulnerabilidad y el diagrama son herramientas esenciales para nosotras al enseñar terapia de pareja y en casos de supervisión y consultoría

REFERENCIAS.

- Anderson, H. (1997). *Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy*. New York: Basic Books.
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K.J. Gergen (Eds.), *Therapy as Social Construction*. London: Sage.
- Bergman, S.J. (1991). *Men's psychological development: A relational perspective*. Wellesley, MA: Stone Center Work in Progress.
- Bergman, S.J., & Surrey, J.L. (1994). *Couples therapy: A relational approach*. Wellesley, MA: Stone Center Work in Progress.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B. (1986). *Between give and take: A clinical guide to contextual therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1989). *The changing family life cycle: A framework for family therapy*. Boston: Allyn & Bacon.
- Catherall, D.R. (1992). Working with projective identification in couples. *Family Process*, 31, 355–367.
- Christensen, A., & Jacobson, N. (2000). *Reconcilable Differences*. New York: Guilford Press.
- Dicks, H.V. (1963). Object relations theory and marital studies. *British Journal of Medical Psychology*, 36, 125–129.
- Feldman, L. (1982). Dysfunctional marital conflict: An integrative interpersonal-intrapsychic model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 8, 417–428.
- Fishbane, M.D. (1998). I, thou and we: A dialogical approach to couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 41–58.
- Fishbane, M.D. (2001). Relational narratives of the self. *Family Process*, 40, 273–291.
- Framo, J. (1976). Family of origin as a therapeutic resource for adults in marital and family therapy: You can and should go home again. *Family Process*, 15, 193–210.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York: W.W. Norton.
- Goldner, V. (1989). Generation and gender: Normative and covert hierarchies. In M. McGoldrick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.), *Women in families: A framework for family therapy*.

New York: W.W. Norton.

Goldner, V. (1999). Morality and multiplicity: Perspectives on the treatment of violence in intimate life. *Journal of Marital and Family Therapy*, 25, 325–336.

Goldner, V., Penn, P., Sheinberg, M., & Walker, G. (1990). Love and violence: Gender paradoxes in volatile attachments. *Family Process*, 29, 343–364.

Fam. Proc., Vol. 43, September, 2004

Goodrich, T.J. (Ed.). (1991). *Women and power: Perspectives for family therapy*. New York: W.W. Norton.

Gottman, J. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown.

Greenspun, W. (2000). Embracing the controversy: A metasystemic approach to the treatment of domestic violence. In P. Papp (Ed.), *Couples on the fault line: New directions for therapists*. New York: Guilford Press.

Jacobson, N.S., & Christensen, A. (1996). *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships*. New York: W.W. Norton.

Jenkins, A. (1990). *Invitations to responsibility: The therapeutic engagement of men who are violent and abusive*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Johnson, S.M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. New York: Brunner/Mazel.

Johnson, S.M., Makinen, J.A., & Millikin, J.W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 145–155.

Lerner, H. (1989). *The dance of intimacy*. New York: Harper & Row.

McGoldrick, M., Anderson, C., & Walsh, F. (Eds.). (1989). *Women in families: A framework for family therapy*. New York: W.W. Norton.

Miller, J.B., & Stiver, I. (1995). *Relational images and their meanings in psychotherapy*. Wellesley, MA: Stone Center Work in Progress.

Mirkin, M.P., & Geib, P. (1995). *Consciousness of context in relational couples therapy*. Wellesley, MA: Stone Center Work in Progress.

Papp, P. (1983). *The process of change*. New York: Guilford Press.

Papp, P., & Imber-Black, E. (1996). Family themes: Transmission and transformation. *Family Process*, 35, 5–20.

Pinsof, W.M. (1995). *Integrative problem-centered therapy*. New York: Basic Books.

Scharff, D.E., & Scharff, J.S. (1991). *Object relations couple therapy*. London: Jason Aronson.

Scheinkman, M. (1988). Graduate student marriages: An organizational/interactional view. *Family Process*, 27, 351–368.

Scheinkman, M. (in preparation). *Couples therapy: A multi-level approach*.

Stiver, I. (1992). *A relational approach to therapeutic impasses*. Wellesley, MA: Stone Center Work in Progress.

Trepper, T., & Barrett, M.J. (1989). *Systemic treatment of incest: A therapeutic handbook*.

New

York: Brunner/Mazel.

Wachtel, P. (1993). *Therapeutic communication: Principles and effective practice*. New York: Guilford Press.

Wachtel, E. (2001). The language of becoming: Helping children change how they think about

themselves. *Family Process*, 40, 369–384.

Walsh, F. (1989). Reconsidering gender in the marital quid pro quo. In M. McGoldrick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.), *Women in families: A framework for family therapy*. New York:

W.W. Norton.

Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Press.

Walsh, F., & Scheinkman, M. (1989). (Fe)Male: The hidden gender dimension in models of family therapy. In M. McGoldrick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.), *Women in families: A framework for family therapy*. New York: W.W. Norton.

Walters, M., Carter, B., Papp, P., & Silverstein, O. (1988). *The invisible web: Gender patterns in*

family relationships. New York: Guilford Press.

Watzlawick, P., & Weakland, J. (Eds.). (1977). *The interactional view*. New York: W.W. Norton.

White, M. (1989). *The externalizing of the problem and the reauthoring of lives and relationships*.

In M. White, *Selected papers*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (1993). Deconstruction and therapy. In S. Gilligan & R. Price (Eds.), *Therapeutic conversations*. New York: W.W. Norton.

www.FamilyProcess.org

Wile, D. (1981). *Couples therapy: A Nontraditional Approach*. New York: John Wiley & Sons.

Wile, D. (2002). Collaborative couple therapy. In A.S. Gurman & N.S. Jacobson (Eds.), *Clinical*

handbook of couple therapy. New York: Guilford Press.

Zimmerman, J.L., & Dickerson, V. (1993). Separating couples from restraining patterns and the relationship discourse that supports them. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 403–413.

Fam.